

ING. PAVEL KAMÍR

# BYLINÁŘ

ROSTLINNÉ STIMULÁTORY  
fyzických a duševních šil

## Předmluva

Alternativní způsoby medicíny jsou v současné době ve velkém zajmu veřejnosti. Zkouší se znovu metody od Paracelsa až po moderní bylináře. Vlastní medicínska univerzitní praxe i teórie se také začíná dívat mene kriticky na některé metody alternativní medicíny. Je to patrné že j mena u akupunktúry, akupresúry a podobných metod. Vedecká poznání a klinické praxe nelze obcházet.

Vždyť máji staletý vývoj. Jednostranný přístup s extrémním posílením chemických zásahu se namnoze ukázal ne zrovna ne j lepší a tak je zdravé přistoupit k podpore lidského zdraví i s využitím některých vlastností rostlin. Predložená práce je jednou z nich.

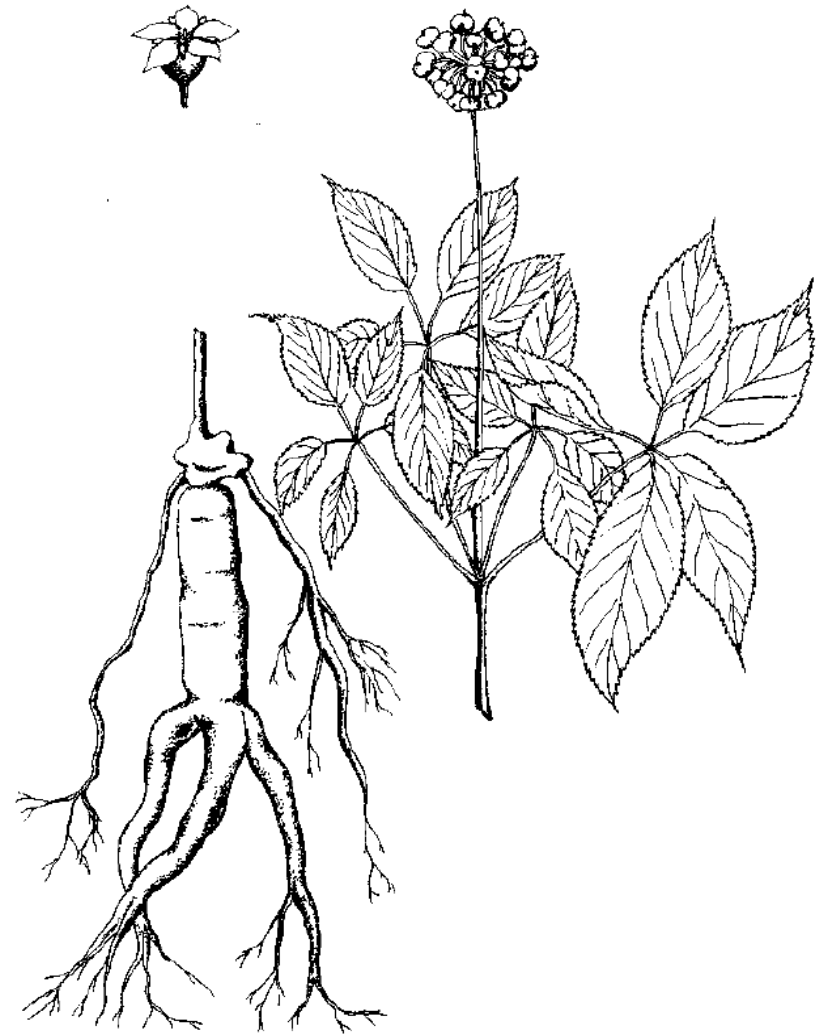
Vychází spíše z prevenčních zásahu a pokud radí k léčbě, vždy doporučuje konzultace s lékařem. Originalitou Bylináře rostlinných stimulatoru je zvýšení životaschopnosti a aktivity duševní i telesné pomoci rostlin, o kterých se často hovorí j ako o „elixírech života". Práve ty to moderné pojaté rostliny jsou ne j en predstavený,

ale i popsány včetně metod j ej ich pestování pro vlastní potrebu. Jde proto spíše o návody k posílení zdraví, k prevenci pred chorobami a k získání vnitřní j istoty o své odolnosti proti chorobám. Autor sám uvedené rostliny i recepty vyzkoušel, mnohé prevzal z původních děl lékařů, kteří aplikovali bylinné léčby v nedávne době a tak Ize jen publikaci vítat, j ako prospěšnou a svou originalitou žádoucí pro širokou veřejnost, která má zajem o využití bylin ké zlepšení svého zdraví.

Doc. Dr. Ing. Jaromír Šikula, CSc.



< stropestec mariánský



Žen-šen

# Úvod

## **Zdomácnělé a zapomenuté léčivé rostliny**

Životní prostředí je stále horší i přes všechna opatření, která už nemohou napravit škody spáchané na přírodě i na člověku. Právě proto lidé z moderního světa přechájejí do přírody. Tam, kde ještě je zbytek prostředí, ze kterého pocházejí.

Více než kdy dříve roste zájem nejen o to, co konzumujeme, ale také o to, jakou kvalitu strava má. Rozrůstá se záhradkářská základna, jsou využívány pozemky, o kterých se tvrdí, že na nich ne neporoste. Náš záhradkář v zajmu sebestačnosti v kvalitní zelenině a ovoci je schopen sklízet úrodu třeba i na Marsu, a to ještě bez chemických přípravků.

Vyspělá chemie lidem pomáhá, ale také škodí. Zatím je to nejvíce patrné v přírodě. Některé druhy bylin mizí i v oblastech, které zdanlivě nejsou postižené exhaláty. Takovým indikátorem poškozeného stanoviště je třeba plavuň vidlačka, puklérka nebo rosnatka okrouhlostá. Jiné byliny jsou likvidovány sobeckými, bezohlednými sběrači. Ti nenechají na stanovišti žádnou rostlinu a nedají druhu možnost k množení, vyrvou každou rostlinku i s kořeny, které nejsou k žádnému účelmu (zeměděluč). Tak je nutné dříve u nás běžné byliny pěstovat pro užitek, ale také pro jejich uchování a snad i jejich návrat na původní stanoviště.

K přirozenému způsobu života lidí patří užívání produktu rostlin. Jsou to nenahraditelné zdroje vitamínů, vlákniny, nerestných solí, ale rostlinky mohou také léčit.

Jsou lidé, kteří se k léčivkám uchýlili tehdy, až po léčbě chemické, která podlé jejich názoru buď nezabrala, nebo zabrala málo. Očekávají zázrak, a pokud se v krátké době nedostaví, jsou pro ne léčivé rostliny k ničení, bylinkáři jsou šarlatáni a podobné (tím nejsou vyloučeny podvody v léčení rostlinami). Léčení rostlinami je podstatně delší, než léčení medikamenty a je třeba při něm dodržovat množství zásad — dávkování, diety, kúry, lékařské kontroly, životosprávu, kvalitní drogy.

Někteří pro urychlení léčby bylinami zvyšují doporučené dávky. Pák se z léčivé kúry stáva nebezpečné hazardování se zdravím. Je jen málo léčivek, které se mohou užívat po celý rok bez přestávek (meduňka lékařská). Dlouhodobé nebo neuvážené léčení bylinami může kromě léčivého účinku na jednu nemoc způsobit poruchu zdraví.

Léčení medikamenty nepůsobí na všechny pacienty stejně. U bylin to platí dvojnásob. Někdo se doporučeným bylinným čajem vyléčí, nebo zmlrní nemoc, j inému týž čaj na ste j ňou nemoc nezabere vůbec, nebo mu pomohou byliny jiné, někdy i ty, které na danou nemoc ne jsou doporučované. Často se totiž neléčí příčina nemoci, ale její příznaky. Jedna nemoc může mít více příčin, z nichž některé mohou převládat, podruhé mohou tyto příčiny byt druhotné. Proto je třeba střídat složení čaju i užívané léčivé rostliny.

Zásadou při léčení bylinami je správná diagnóza, kterou může určit jen lékař. Také s lékařem je nutná porada při použití léčivek. Při léčení chorôb srdce a vysokého tlaku jsou ordinované chemické léky. Současné užití bylin může účinek násobit a stát se nebezpečným. Ale je otázkou, zdá o použití bylin může v každém prípade rozhodovat lékař — pokud léčivky nejsou jeho koníčkem. Na lékařských fakultách se o působení léčivých rostlin nevyučuje kromě zmlnky ve farmakologii.

Pri neopodstatněném užívaní léčivek se organismus může stát imúnni proti jejich působení a tak v prípade, kdy by měly léčit, nezaberou.

V minulých desetiletích bylo užívaní bylin zesměšňováno a po-

važováno za podvodné šarlatánství. Podepsali se zde pseudovedci let padesátých a následky jejich destruktivního vlivu na biologii budou odstraňované ještě po radu let. I u nás jsou vedoucí vedec-ká pracoviště mnoho dlužna léčivým rostlinám a jejich popularizace se provádí s rozpaky. Alibistické obavy „že užívaním bylin si mohou lidé i ublížit“ jsou neopodstatnené. Zamlčováním udajů o léčivých rostlinách se jejich užívaní nezabrání, ale naopak vznikne prostor pro „zaručené zázračné“ působení a pro poruchy zdraví zavinené neznalostí.

Velké množství rostlin bylo zapomenuto i se svými léčivými vlastnostmi, některé se ztratily ze svých stanovišť vlivem špatného prostředí.

Místo hledání a ničení posledních nalezišť je nutné jejich pestování. Znalost péstebních podmínek, sklizně, sušení, uchovávání a užití podmiňuje léčivé vlastnosti drogy. Často špatné zacházení s drogou ji zbaví možnosti léčit a poslední dobou vzniká dost tradovaný názor, že byliny nejsou to, čo se o nich tvrdí. Žel, k tomu přispívá, byť nedostatečný, prodej drog v obchodní síti, kde jsou mnohdy prodávány byliny staré, nekvalitné ošetrené, v poslední době i falšované.

Sběr léčivých rostlin je náročný. Jen málo dodavatelů léčivek dbá, aby rostliny nebyly sbírány kolem silnie a průmyslových závodů.

Ve školách je kvalita sběru závislá na zajmú a znalostech učitele, který sběr organizuje.

Pro samoléčitelství jsou ne j vhodnej ši vlastní drogy a hlavné vlastní čo nejširší znalosti.

Mnohá nemocem se dá předejít užitím bylin v počátečním štádiu choroby, u mnohá chorôb jsou byliny vhodnou doplnkovou léčbou, v jiných případech mohou byliny neutralizovat vediejší vlivy chemických léků (antirevmatika, cytostatika). Tady je jejich velký ekonomický význam, neboť se pomoci bylin dá ušetřit výroba chemických léků, často s devízovými komponenty.

Účelem této publikace je shromáždit údaje o vybraných rostlinách, poslední dobou populárních. Většina z nich pochází z vy-

chodní Asie a dá se u nás pěstovat. Dalšími popisovanými bylinami jsou naše domácí rostliny, jejichž léčebné vlastnosti jsou zapomenuty nebo oporní jeny.

Léčebné účinky popisovaných rostlin byly převzaty výhradně z literatury a to tak, že popisovaná vlastnost musela být shodná aspoň ve třech nezávislých materiálech.

Všechny uváděné rostliny autor pěstuje a tedy popisované množení a pestování jsou většinou vlastní zkušeností.

V posledních letech se na trhu objevilo množství publikací o léčivých rostlinách, článků v novinách a časopisech, někdy komerčního zaměření. Některá pojednání mají obsah odpovídající herbáriím třicátých let 20. století, jiné jsou doplněny překlady zahraniční literatury a jen u mála jsou uváděny současné poznatky a závěry vědeckých výzkumů.

Zadný autor se neodvážá seznámit veřejnost se všeobecným léčebným účinkem rostliny, který není možné laboratorně dokázat, jinak řečeno, u kterého není známa účinná látka.

Mnohem dále než u nás jsou ve výzkumů léčivých rostlin v SSSR, na Balkáne, v Japonsku, SRN a USA. Z těchto států pocházejí nejnovější poznatky fytotherapie, bohužel, někdy přízpusobené obchodu.

Pestování léčivých rostlin je třeba propagovat. Zásluhou pestování se mnohé z nich z naší přírody neztratí a lidé se seznámí s možnostmi pomocného léčení neduhu, které je mnohdy sužují po leta.

Naši snahou je rozšíření léčivých rostlin do zahrádek a záhrad, jejich návrat na původní stanovište, dále seznámit s cizími rostlinami a jejich správným využitím a pestováním.

Chceme, aby veřejnost dostávala byliny léčivé, ale také nezávadné.

## NAŠE STIMULÁTORY

## BAZALKA PRÁVA (*Ocimum basilicum* L.)

Je teplomilná bylina. Patří do skupiny siličnatých spolu s yzopem, saturejkou, tymiánem, dobromyslí, salve jí, majoránkou.

Všechny tyto siličnaté rostliny působí proti nadýmání, a proto by neměly chybět v některých našich jídlech — zejména v lusko-  
vinách.

Bazalka je pestovaná po celém středomořském pobřeží Evropy i v jižní Asii. U nás se jí pomerné dobře darí v teplejších oblastech, ale dá se vypěstovat i v závetrí u jižních zdí v drsnějších podmínkách.

Pěstování bazalky není příliš u nás rozšířeno a to je škoda, snad je to tím, že je pohodlnější kupovat jiná koření snadno dostupná v obchodech.

V dobrých, lehkých a výživných půdách dorůstá bazalka kolem půl metru výšky. Rozvětvuje se u zeme a působí dojmem malého keříku. Kvítky jsou bílé, někdy narůžové. Má hodné druhú i odrúdy, které se liší vzrústem, množstvím silic i barvou listú. Má rada sušší a teplé prostředí, proto ve sklenicích díky vlhkosti dost často podléhá plísňovým chorobám.

Bazalku pestujeme že semen, která pomerné dobře klíči. Je vhodné jí vysít do truhlíku koncern března, pák jí pikýrovat do kelímku nebo kontejneru a nakonec silné, zakorenené sazenice po „zmrzlých“ vysadit na záhon. Bazalku zničí sebemenší mrazík. Bazalka z pudy ve vyšší míře absorbuje rezíduá chemických látek.

Nať bazalky můžeme sklízet až trikrát za vegetační období. Strihá se asi 10 cm nad zemí tak, aby mohla z paždí přízemních větviček znovu obrazit.

Sušení bazalky je náročné. Musíme v ní udržet čo nejvíce silíc a proto je potřebné ji sušit na vzdušném a suchém místě, nejlépe na pudě zavesenou ve svazečcích. Droga se musí uchovávat ve sklenené láhvi, aby neabsorbovala vzdušnou vlhkost. Dost často bazalka své aromatické látky ztrácí špatným sušením a skladováním.

Jako korení je bazalka vhodná do zeleninových a masových polévek, do šalátu se sladkokyselým nálevem (okurky, rajčata), do některých omáček a lahůdkových uzenin. Dávkování si podlé své chuti každý labužník musí vyzkoušet.

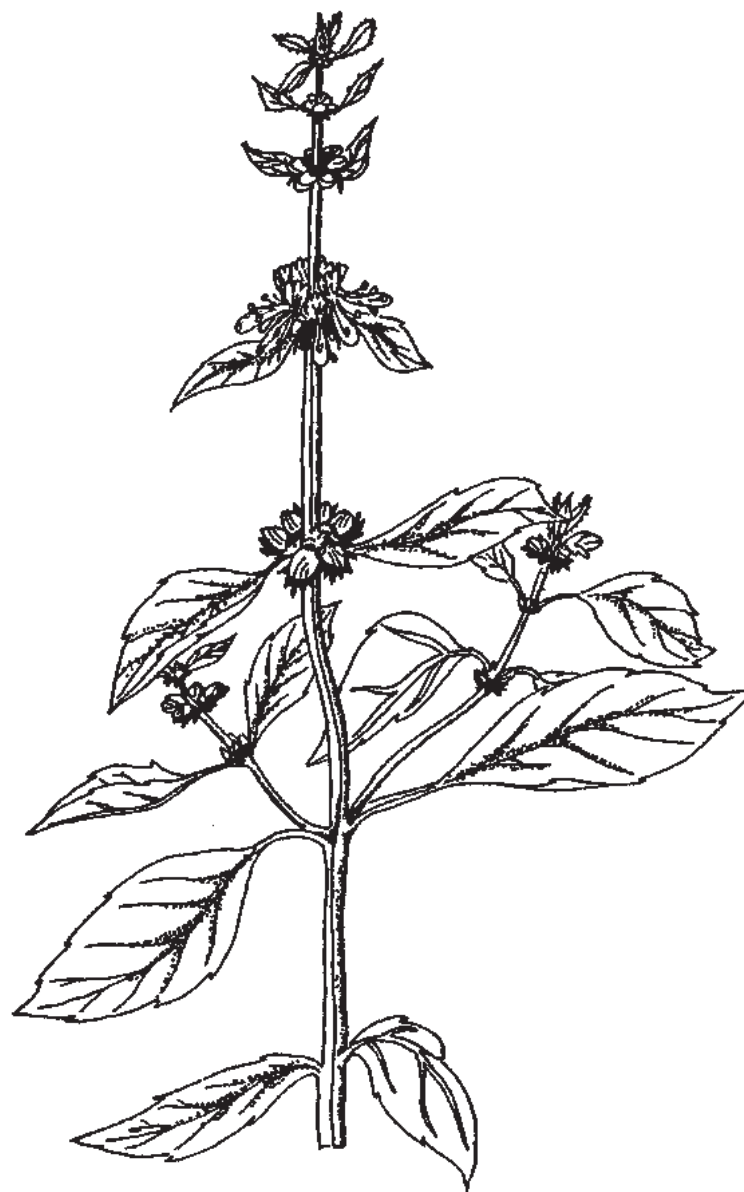
Z hlediska léčivosti lze bazalku počítat mezi naše stimulatory. Má posilující účinek na organismus a příznivě ovlivňuje srdeční činnost. I když má stimulační účinek, zároveň uklidňuje při psychickém rozrušení. Bazalka se osvědčila při léčení špatného trávení následkem poruch trávení způsobených chemickými léky, vzbuzuje chuť k jídlu, působí proti nespavosti, černému kašli, zánetům v trávicím ústroji, jako antibiotikum desinfikuje ústní dutinu, působí proti angíne. Bazalka příznivě ovlivňuje tvorbu mateřského mléka, ale tady jsou tak jako u jiných bylin, rozdílné výsledky.

Z bazalky můžeme připravovat posilující koupele, můžeme ji inhalovat. Vnitřně je užívána jako nálev — polévková lžíce drogy se spárí asi 3 dcl horké vody, luhu je se čtvrt hodiny a užívá se 2 až 3X denně po jídle. Pro odstránění nechutenství je určená poloviční dávka asi půl hodiny před jídlem. Bazalku můžeme užít i jako obklad na hojící se rany.

Je potřebné dávat pozor, aby nedošlo k předávkování, protože bazalka pák silně dráždí.

**Recept:** lázeň posilující

Nať bazalky, kvet levandule, nať meduňky, kvet heřmánek, nať materídouška, po 10 dkg, levandule 3 dkg, vařit 3 min., luhovat, vlít do lázně, užít 2 až 3X týdně.



Bazalka pravá (*Ocimum basilicum* L.)

**BENEDYKT LEKÁRSKY (Cnicus benedictus),  
čubet benedykt, benedikt lekársky**

V dobách minulých byla známa benedyktýnka, nahořklý likér a aperitiv podporující trávení. Jeho součástí byl i benedykt.

V lehkých a výživných půdách dosahuje rostlina výšky až 80 cm, ale pák poléhá, je pomerně krehká oproti podobným bodlákům. Bylina má tvar keře, tedy několik stvolů s květy. Darí se jí v teplejších oblastech, neboť pochází z jižní části Evropy. Benedykt je jednoletý, ale divoce u nás neroste, musí se pěstovat. Semena mají dobrou klíčivost a klíčí v teple už po několika dnech. Vysévá se buď přímo na jaré do země, nebo se může předpěstovat. Pák je třeba dbát toho, aby při přesazování větší přerostlé sazenice nepostrádaly vlahu. Je vhodné je na čas i zastínit. V letním období, hlavně při přísušcích, je potřeba rostliny zalévat. Na lehkých půdách by mohly vyschnout. Zaléváním se také zvětší hmota nati, kterou můžeme sklízet vícekrát ve vegetačním období.

Nať benedyktu se sklízí v počátečním štádiu kvetení, za suchého počasí. Odsekává se asi 20 cm nad zemí, aby rostlina mohla znovu narůstat.

Při sklizni je třeba mít rukavice, nať má zvláštní až dráždivou charakteristickou vůni, snad i zápach, který se sušením ztrácí.

Nať se musí rychle usušit ve stínu — droga je pák hygroscopická, snadno přijímá vzdušnou vlhkost, a proto se musí skladovat izolované od vodních par, jinak plesniví. Kvalitní droga je světle zelená, v jiné barvě (hnědá, žlutá) je nepoužitelná.

Benedykt má antibiotické účinky — ničí bakterie a viry. Užívá se při žaludečních chorobách, že jmena při špatném trávení, podporuje tvorbu trávicích šťav, žluče, pomáhá při činnosti jater.

Cubet má příznivý a posilující vliv na nervovou soustavu, léčí nespavost, upravuje metabolismus, čistí organismus a tedy je ho možné užít i při revmatismu.

Vně se benedykt užívá na koupele při léčení hemeroidů a k hojení rán, kde má podobný účinek jako jitrocel, čistí a zavírá rany, zde je možné užít čerstvou nať.

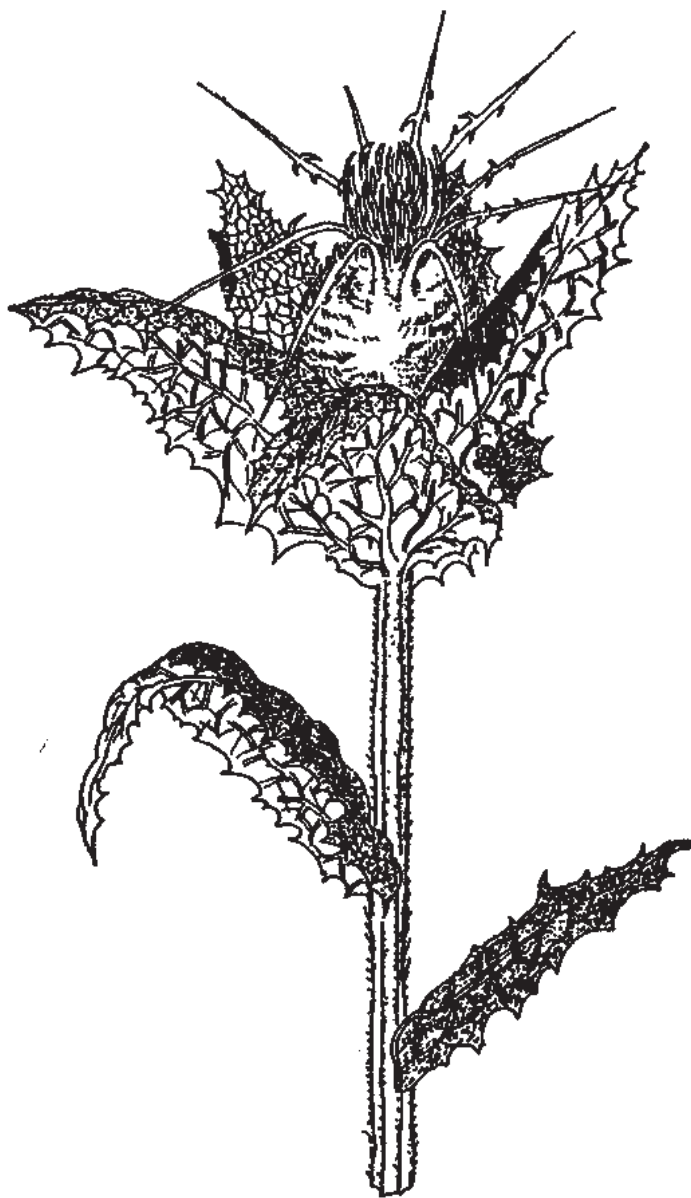
Předávkování benedyktem vyvolává zvracení a může poškodit ledviny. Nesmějí ho užít vátné ženy.

Doporučená dávka je polévková lžíce drogy na 3 až 4 dcl vrelé vody, po vyluhování se užívá před jídlem, nebo během jídla. Benedykt je horký a kombinuje se s jinými drogami. Neužívat při nemocných ledvinách.

**Recept:** proti nespavosti

Nať meduňky, nať violky vonné, nať benedyktu, nať mateřídoušky, spařit 3 dcl vody, luhot, pít odpoledne.





Benedykt lékařský (*Cnicus benedictus*)

### JITROCEL KOPINATÝ (*Plantago lanceolata* L.), skorocel kopijovitý

Býval běžnou rostlinou na vlhčích loukách, často se vyskytoval na polích, kde byl pěstován jetel. Dnes se nezávadný jitrocel hledá těžko. Snad ho vyhubila chemizace a na místech, kde ho bývalo velké množství, ho zřejmě zadusily agresivnější rostliny. Pokud někde roste, není vyloučeno, že obsahuje těžké kovy nebo dusíkaté látky.

Jako kluci jsme měli často rozedřená kolena a jiná „klukovská“ zranění. Ani dnešní hoši se takovým oděrkám neubráni, hlavně o prázdninách. Tady dobře pomůže jitrocel. Priložením opaných listů jitrocele na odreninu a jejich fixováním obinadlem ránu vyčistíme, desinfikujeme a zbavíme mechanických nečistôt — třeba písku. Jitrocel na raně musí vydržet aspoň několik hodin. Užít se dá jitrocel větší, který ránu čistí, desinfikuje, pák je možné přiložit listy jitrocele kopinatého, který hojí.

Dnes pro vlastní potřebu je vhodné jitrocel raději pěstovat. Jsou i vyšlechtěné odrůdy jitrocele, které mají větší hmotu listů.

Není třeba jitrocel popisovat, je dostatečně známý. Na stanovišti je vytrvalý, dobře se množí semeny. Vysévá se na jaré do řádků. V prvním roce se může sekat při sklizni 1 až 2X za vegetační období, později, zvláště při dobrém ošetřování porostu až 4X. Pokud má dost vlhky a humusu v půdě, odmění se bohatou úrodou listů. Porost jitrocele je třeba udržovat bez plevelu a jiných příměsí — ušetříme si tím při sklizni přebírání a odstraňování plevelu i nežádoucích travin. Kvetní stonky je nutné také vybrat.

Nejvíce účinných obsahových látek má jitrocel v době květu,

ale i při dalších sečích je po správném usušení a skladování droga kvalitní.

Největší kameň úrazu je sušení a skladování jitrocele. Sklízí se za suchého počasí nejčastěji sečením a trhaním. Listy se nesmějí skládat do vrstev a stlačovat, snadno se zaparí a později zhnědnou. Po seči se listy okamžitě suší v tenkých vrstvách (můžeme je nechat na slunci zavadnout) a není vhodné příliš s dosušenými listy manipulovat.

Jitrocel je hyroskopický, snadno absorbuje vzdušnou vlhkost a znehodnocuje se.

Droga se musí skladovat v suchu, nestlačená — snadno se drobí a snižuje se její účinek.

Jitrocel obsahuje draselné soli, vitamín C, kyselinu křemičitou, semena mají sliz.

Kromě obkladu na rany, vosí a včelí žihadla, ekzémy se Jitrocel užívá proti žaludečním a dvanácterníkovým vředům, při astmatu, při chorobách dýchacích cest, pro odkašlávání, při poruchách jater a žlučníku, při zánětech močových cest. Může se i užít při desinfekci ústní dutiny i při paradentóze. Semena se mohou jíst (rozkousat, drtit) při zácpě, není vyloučen příznivý účinek při cukrovce.

Užívá se zapař, 1 až 2 polévkové lžíce drogy sparíme 3—4 dcl vody, necháme luhovat 5 až 10 minut. Pije se teplý čaj po celý deň (až 4X)- Jitrocel je možné kombinovat s jinými bylinami.

Kromé čaje se z jitrocele dá vyrobit léčivý sirup, mast, extrakt, nebo se užije čerstvá šťava.

#### Recept: jitrocelový sirup

Vyprané listy jitrocele (1/2 zavařovací sklenice 0,7 l), přelít 1 dcl bílé lihoviny, doplnit vroucí vodou, nechat luhovat 24 hod., pák přecedit, vyždímat, přidat 0,25 kg cukru a svařit. Uchovávat v chladničce, užívat 3X káv. lžičku denně.



Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata* L.)



**LEVANDULE LEKÁRSKA (*Lavandula officinalis*)  
(*Lavandula angustifolia*) levandula úzkolistá**

Patří mezi siličnaté a teplomilné rostliny. Bývala okrasou venkovských předzahradek, kde voněla sousedům při letních večerních táckach.

V jídelníčku našich předků byly větší měrou zastoupeny luštěniny, jejichž výživné látky nám dnes chybějí. Někteří lidé nemají luštěniny radi pro jejich nadýmové vlastnosti. A tu právě pomáhá levandule, yzop, saturejka, přidané do jídla.

Hospodyňky levanduli přidávaly do prádla, to pák příjemné vonělo; v domácnosti ji užívaly k odpuzování hmyzu. Levandule je také součástí směsi aromatických bylin v sáčku pro dobré spaní z Povltavského bylinářství.

Zkušeni skalničkáři máji levanduli na své skalce jako součást prostorového členení.

Levandule je polokef. Na úrodných půdách jsou keřky bohaté na nať, ale mene kvetou. Ve Španělsku je levandule pestovaná na skalnatých úbočích ve velkém. Dosahuje tam výšky až metr, to záleží na druhu a odrůdě. U nás pestovaná rostlina je nižší, zvláště když nemá zrovna příznivé podmínky, to je slunce, teplo, závětrí a sušší vápenitou puđu.

Levandule je rostlina vytrvalá a na svém stanovišti vydrží i deset let a více. Při každoročním sestřihání nati pák více kvete. Není vhodné keřík příliš sestřihávat do dřeva, v zime by snáze vyschl a zahynul.

Z levandule se sklízějí kvety, nať, nebo nať s kvety, a to na počátku doby kvetení v červenci a srpnu. Sklizeň se provádí ráno nebo navečer. Pokud se sklízějí jen kvety, odstřihuje se kvetoucí

lodyha a po rychlém a opatrném usušení se kvítky zdrhnou. Suché kvety jsou modré a mušejí byt dobre skladovaný, časem rychle ztrácejí účinnost.

Levandule se množí semeny, řízky nebo oddelenými trsy.

Užíva se v kosmetice, jako korení k masu, do polevek a šalátu. Je jedním z našich stimulatoru. Léčebný účinek se projeví při nervovém předráždění, nespavosti, dne a revmatismu jako součást prokrvujících mastí, dále se užíva při hystérii, nemocech sleziny, jater, podporuje tvorbu zluči, užíva se při gynekologických potížích, při astmatu, při srdečních potížích, působí diuretický.

Levandule se inhaluje při nachlazení, chrípkach, angínach. Dávkování je treba sledovat, při jeho překročení může dojít k podráždění a bolestem hlavy. Do koupelí dávame asi hrst levandule.

Do záparu se dáva nejvíce kávová lžička drogy — protože chutná nahofkle, většinou se kombinuje s meduňkou, třežalkou, kozlíkem i jinými bylinami.

Užíva se 4—6X denné 1 dcl záparu po vyluhování, nejlépe pred jídlem a po jídle.

**Recept:** zánět dásní

Nať benedyktu, kvet heřmánku, nať šalvěje, nať levandule, nať přesličky, 3 min. odvar, vyplachování úst, podržet několik minut.



Levandule lékařská (*Lavandula officinalis*)

### OVES SETY (*Avena sativa* L.), ovos siaty

Popisovať oves a jeho pestovanie by bolo nosení dříví do lesa. Stačí říci, že byl vyšlechtěn z tráv, roste ve vyšších, chladnějších polohách. Jako potravina už byl užíván při osídlování našich území.

Kdysi — už ve středověku — se z něho dělal chléb, varilo pivo a jiné pokrmy.

Oves obsahuje minerální látky Mn, B, Si, J, Zn, Mg, Fe, Cu, S, P, Ca, K, Na, vitamíny rady B, vit. E, PP.

Má velké procento buničiny, tedy má vlákninu.

Odvar z ovsa všeobecně posiluje organismus, zejména po prodělaných těžkých nemocech. Užívá se při onemocnění cukrovkou, při dusení, přepětí a podráždění, při nemocech dýchacích cest, kašli, má snižovat činnost štítné žlázy.

Oves obsahuje slizy a proto je vhodný k léčení žaludečních chorob a chorob trávicího traktu, zejména tlustého střeva. Osvedčuje se všude, kde je nutná ochrana sliznic. Při užívání ovsa (včetně koupelí) se léčí choroby pokožky, dá se užít při vlasových chorobách (spolu se salve j í, koprivami při mazotoku a lupách).

Sbírá se oves v mléčné zralosti. Buď ho usušíme jako drogu do zásoby, nebo přímo užíváme jako odvar — varí se 20 minut až půl hodiny. Zhruba se dávají 2 polévkové lžíce na čtvrt litru vody. Před varením se opraný oves může namočit do studené vody, která se pak smíchá s odvarem.

Oves je dietetickou potravinou, užívá se v mnohých modifikacích — ovesné vločky, kaše, granule různé vychucené. Pro obsah

vlákniny by měla být ovesná jídla pravidelné v jídelníčku. Nedo-  
statek vlákniny může zavinit nemoci trávicího traktu.

Užít se může i zralý oves.

Dosud zanedbávaná byla léčba ovesnou slámou. Koupel lze užít  
při kožních onemocněních, ekzémech, revmatismu, dne, močových  
kamenech, nemocných ledvinách, játrech, při nachlazení a při  
nemocech pohybového ústrojí.

Při černém kašli dřívější léčitelé doporučovali koupel v odvaru  
ovesné slamy a vdechování výparu v koňské stáji.

Odvar připravíme z čisté ovesné slamy, bez plísne, v prádelním  
hrnci. Slama se varí aspoň půl hodiny, má pák tmavé hnedou  
barvu. Odvar se vlije do vany, kde se doplní na potřebné množství  
teplou vodou. Koupel má být poměrně hodné teplá (max. 40 °C).  
Pacient se do ní posadí a prikryje se dekou či plátnem tak, aby  
mu vyčnívala jen hlava. Po koupeli se dobře vysuší a ulehne do  
postele.

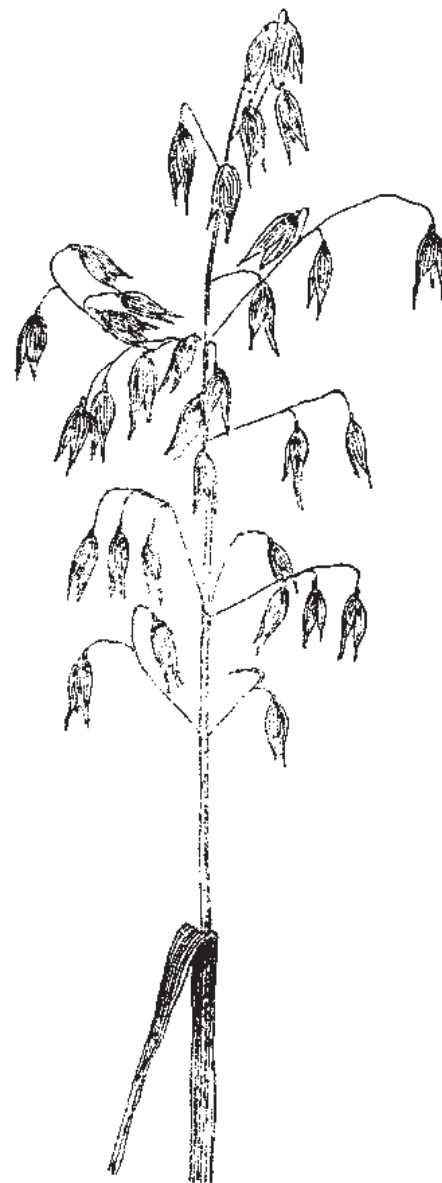
Koupele pomáhají při tělesné únavě, pohybových potížích, na  
prekrvení, při ženských chorobách.

Do koupeli můžeme přidávat šalvěj i kopřivu.

**Recept:** pro posílení zdraví

Nať rebríčku, šalvěj, oves plody, semeno fenyklu, koreň  
pampelišky, odvar 5 min. v 5 dcl vody, k odvaru přidat  
semeno libečku, kvet levandule, nať maty, dolít 5 dcl čer-  
veného vína, luhovat 6 dní, svařit, scedit.

Užívá se 3X denně 10 kapek ve vode nebo v čaji.



Oves setý (*Avena sativa* L.)

**PRHA ARNIKA (*Arnica montana* L.),  
prha chlumní, prha horská, arnika horská**

Málokdo zná arniku z přírody, téměř vyhynula pro své léčivé vlastnosti i pro neuvážené vápnení. S přežitím je na tom podobné jako rosnatka.

Zatím se arnika nacházela v horských a podhorských kyselých půdách, řídce roste na Šumave a v jiných horských masívech. Arniku je možné zaměnit s kamzičnickem.

Rostlina u nás téměř vyhynula, mizí z přírody i v jiných zemích a je nutné ji pěstovat. Pro potřeby farmacie se dováží za vysoké ceny z ciziny.

PrHa arnika je evropskou rostlinou a může být nahrazena jinými druhy, napr. — *Arnica chamissonis*, Less., která roste i v nižších polohách.

Arnika je vytrvalá rostlina, dorůstá výšky kolem půl metru, stvol vyrůstá z ružice přízemních listů. Kvety mají barvu zralého pomeranče, podobnou měsíčku lékařskému.

Pěstování arniky ve větších kulturách není ověřeno. Semeno brzy ztrácí klíčivost a je nutné ho stratifikovat nebo i jinak nutit k klíčení. Na stanovišti se rostliny rozrůstají a odnožují oddenky. K léčení může být použita celá rostlina. Kvety se sbírají se zákrovem nebo bez zákrovu, sbírá se nať tesně před rozkvetem, kořen — oddenek. Kořeny se sklízí na podzim, kdy mají nejvíce obsahových látek. Kvety i nať dobře schnou, uchovává se ve tme a suchu. Oddenky se suší rychle na slunci, nebo i umele — teplota k sušení by neměla překročit 40—45 °C.

Arnika je i dekorační květinou.

Je také jednou z našich rostlin se stimulačním účinkem na ner-

vovou soustavu, pomáhá při psychických zátěžích, snižuje vliv únavy, je prospěšná při celkové slabosti. Tonizuje činnost srdce, má stimulační účinek na cévy, příznivě působí při kôrnatení tepen, angině pectoris, posiluje činnost stareckého srdce. Vnitřně užitá arnika pomáhá při léčení infekčních chorob, při astmatu, onemocnění dýchacích orgánů, v gynekologii, staví děložní krvácení.

Vně užitá arnika se uplatňuje v kosmetice, v protizánětlivých a regeneračních krémech, v ústních a pleťových vodách, jako přísada do koupelí. Léčí hemeroidy, bércové vředy, akné, drobná zranění v konečníku, hojí rany, snižuje bolestivost, hojí natržené svaly, porušené cévy, vykloubení, odstraňuje sraženiny (modřiny), desinfikuje ústní dutinu, podává se při oparu (herpes) vnitřně, vně jako obklad nebo mazání. Dále se může užit při nemocech vlasové pokožky (padání vlasu), při zánětech, při bolestech zubu, při dne. Užívá se při mozkových a cévních příhodách.

Arnika je razená mezi jedovaté rostliny. Smrtelnou dávkou může být 60 gramů tinktury. Větší dávky dráždí ledviny. Tinktura se připravuje z okvetních listů arniky, suché kvety v poměru 1 : 20 s alkoholem (60—70%), čerstvé kvety v poměru 1:1. Po vyluhování (asi dva týdny) se tinktura přecedí a přefiltruje. Pro užití se tinktura ředí vodou 1 : 20 až 1 : 40 na obklady, vyplachování, jako kloktadlo. Vnitřně se smí užit 2X denně 10 kapek zředěné tinktury. Příme užití v odvaru kořen 5 až 7 gramů, kvety do 3 gramů. Vhodná je terapie, kdy se bere ne j prvé jedna kapka, každý deň se pridáva další až do 10 kapek a pák se zase ubírá. Vně jsou nejvhodnější obklady.

Dříve byla arnika tak populární, že se verilo, když je natrhaná na deň sv. Jana Křtitele a je položena na pole, chrání úrodu před živly.

**Recept:** mast proti bolestem kloubů, bradavicím

Ve smaltovaném hrnci ve vodní lázni rozpustit sadlo (0,5 kg), vsypat kvet arniky, kvet měsíčku, třežalku kvet s listy. Varí se mírně asi 2 hodiny a nechá se luhovat

8 až 12 hodin. Pák znova ohřát, scedit, přidat kafr a včelí vosk (není podmínkou), uvést do varu a nalít do sklenice, uchovávat v chladničce, masírovat bolestivá místa. Na bradavice se užívá ještě šťava z vlaštovičníku.



Prha arnika (*Arnica montana* L.)

## PUŠKVOREC OBECNÝ (*Acorus calamus* L.), puškvorec obyčejný

Jeho pravlastí výskytu je jihovýchodní Asie, odkud se různými cestami dostal až do Evropy. Pravděpodobně ho k nám donesli mongolští nájezdníci, kteří ho kromě užívání dávali do nádrží, odkud napájeli kone. Pokud puškvorec rostl, měla byt voda nezávadná.

Puškvorec u nás roste v bažinatých nádržích, kolem rybníku, řek a potoku (i v nich), v nížinách i v podhůří.

Oddenek silný 2—3 cm korení v bahne dna nádrže nebo v jejích březích. Je pod vodou a vyrůstají z neho mečovitě listy délky kolem metru. Oddenky se všelijak proplétají a často jsou až metr dlouhé. Květy uspořádané do valcovité palice jsou nenápadné, ale u nás plody nedozrávají.

Dosud puškvorec rostl v mnohá rybnících. Díky zvýšenému sběru, ale že j mena nepříznivými zásahy do přírody, puškvorec mizí. Pokud ho chceme používat, musíme ho pěstovat.

Puškvorec se množí vegetativně. Z nasbíraných oddenků vyfízíme ty části, kde jsou listové puky. Ty zasadíme do bahna u rybníka, nebo ho dáme do zahradního bazénku a i tam ho můžeme pěstovat. Ve větším množství se dá puškvorec pěstovat v betonových nádržích naplněných rybníčními usazeninami a rašelinou. Na škodu není malý pramínek pretekající vody.

V přírodě si puškvorec můžeme podlé listů splést s orobincem, podlé oddenků s kosatcem.

Oddenky se sbírají na podzim nebo na jaré. Je nutné části oddenků s listy odhodit do vody pro zachování rostlin. Suší se umělým teplem kolem 35 °C. Nejprve ho však očistíme, pečlivě ope-

reme a zbavíme kořínků. Někdy se i loupá. Pro domácí užití se kraji před sušením na kolečka. Suchý je tehdy, když se neohýbá, ale láme.

Sbírají se oddenky několik let staré (2—3 roky).

Puškvorec je mírný stimulátor, zejména stimuluje činnost trávicího traktu.

Pomoci puškvorce léčíme nechutenství, žaludeční potíže, choroby ledvin, močových cest, potíže žlučníku, upravuje se jím metabolismus, užívá se při angínách, zápalech ústní dutiny, nadýmání, žaludečních vředech a při infekčních chorobách, při neurózách a nespavosti.

Puškvorec lze žvýkat, pokud si kuřák chce od kouření odvyknout, pák si může kúru doplnit pitím odvaru z ovsu.

Zevně se puškvorec užívá k vymývání rán, k posilujícím koupelím a výrobě kosmetických přípravku na regeneraci pokožky.

Velké užití má puškvorec v potravinářství při výrobě bonbónu, likéru, v kosmetice do pást a přípravku pro vyplachování úst.

Pri sbírání puškvorce už dnes budeme muset rozlišovat rostliny z kontaminovaných rybníku a rostliny pro vnitřní užití bez kontaminace, u kterých se budou muset provádět zkoušky.

Z puškvorce se dosud připravoval odvar, zepar, tinktura. To se užívá před jídlem.

Avšak nevhodnější příprava je výluh za studená, kdy se z oddenků dostane nejvíce účinných látek. Výluh studneou vodou trvá 8—10 hodin, nesmi však zkvasit. Scezená voda se ohřeje a užívá. Dávka je polévková lžíce oddenků na 2—3 dcl vody.

Vyluhovaný oddenek se může krátce povařit a užít vnitřně i ké koupeli.

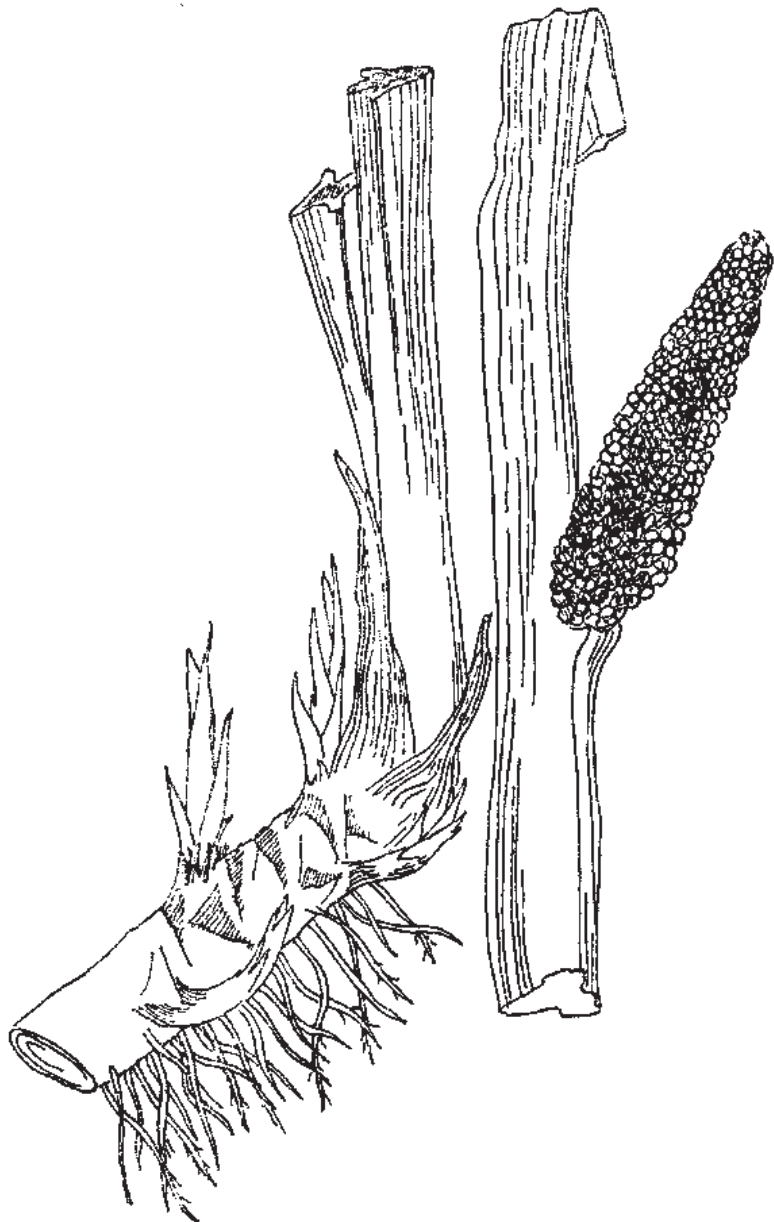
Podobný účinek jako puškvorec má i angelika.

Puškvorec má užití i ve veterinární medicíne.

### **Recept:** pohlavní nemohoucnost

Meduňka, měsíček, rebríček, kozlík, spařit špetku stejných dílů, 5 dcl vody vyluhovat, přilít puškvorec, výluh za studená pol. lžíce na 2 dcl vody, užívat 3X denné.





Puškvorec obecný (*Acorus calamus* L.)

### ŘEPIK LEKÁRSKY (*Agrimonia eupatoria* L.), repík lékařský

Nenáročná bylina se širokým spektrem léčebných účinků, je známa po celé Evropě. Má sice rada teplejší oblasti, ale vyroste i v kopcovinách na kraji lesu, sušších neobdělávaných loukách a hlavně na mezích. Čím jsou podmínky horší, tím je repík nižší. Ve volné přírodě dosahuje výšky kolem půl metru, pěstovaný je mnohdy vysoký přes metr. Velkou hmotou nati má repík vonný (*Agrimonia procera* W.), účinek je zhruba stejný jako u repíku lékařského. U pěstovaných rostlin vyrůstá z trsu několik stonků. Na vzpřímených stoncích postupně vykvétá malými žlutými kvítky. Keřík repíku má listy zejména ve spodní části. Zastíněné listy odumírají a je vhodné je během vegetace trhat a sušit. Plody jsou obalené tvrdými, háčkovitými chloupky. Při dozrávání se na pastvinách o rostliny repíku otře dobytek, zvířata jak divoká, tak domácí, semena se zachytí na jejich srsti, perí a tak jsou roznášena po okolí a repík se pomocí fauny rozširuje na další lokality. Semena se mohou zachytit i na šaty člověka a dá to dost práce se jich zbavit.

Repík poměrně špatně klíčí. Pokud nejsou semena obroušena, špatně se s nimi manipuluje, jsou spojená háčky do shluků. Řepík vyséváme na podzim, můžeme i na jaře, ale pak je třeba semena namočit do vody, nebo do slabého roztoku hypermanganu. Vzešlé rostliny pikujeme někdy i dvakrát pro zesílení a po otužení je můžeme vysazovat na záhon.

Z repíku se sbírá nať na počátku květu, plody jsou nežádoucí příměsí. Mohou se sbírat a sušit jen listy. Při sušení je třeba dávat pozor na nať, rada se zaparuje. Kvalitní droga má světle zelenou

barvu. Je možné sbírat jen kvet, ale to se pro nedostatek rostlin téměř neprovádí.

Repík patří mezi naše stimulatory, rostliny s posilujícími účinky. Působí proti únavě, při srdečních slabostech, reguluje činnost a léčí játra, žlučník. Užívá se při anginách, zánětlivých procesech v ústní dutině, při paradentóze. Může se užívat při zánětech močového měchýře, močových cest, některých chorobách ledvin. Dá se užít při léčení žalúdka, kloubových nemocí, revmatismu. Úspěšně se užívá při léčení nemocných a příliš namáhaných hlásivek. Vně hojí rany, zánětlivá kožní onemocnění.

Hepík patří k malému množství bylin, u kterých nemusíme mít obavy z předávkování.

Užívá se jako zapař nebo odvar (2 minutý) při vnitřním užití, jedna polévková lžíce drogy na jeden šálek, užívat 3X denně. Vně se užívá odvar, do koupelí je třeba nechat odvar delší dobu luhovat (několik hodin).

**Recept:** žlučpučný čaj

Nať meduňky, nať fenyklu, nať repíku, kvet měsíčku, plod fenyklu. Vařit 2 až 3 minutý v půl litru vody, luhovat, 3X denně před jídlem, kávová lžička každé drogy na půl litru vody je denní dávka. Provádí se 6 až 8 týdnů, po dvou týdnech možno opakovat.



Repík lékařský (*Agrimonia eupatoria* L.)

## SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ (*Verbena officinalis*), železník lékařský

U nás není příliš rozšířen. Divoce roste na sušších místech v teplejších oblastech, ale dá se pěstovat i jinde. Nalezneme ho na mene frekventovaných komunikacích, kde roste ve spárách mezi dlažbou, na obecních prostranstvích, na rumoviskách. Nevadí mu, je-li několikrát přejet vozidlem, nebo pošlapán lidmi. Pro léčivé působení je lepší ho pěstovat, protože bylina z rumovišť i komunikací do sebe vstřebává i chemické látky na těchto místech běžné, i spolu s těžkými kovy.

Sporýš při pěstování má rád lehčí, výživné pudy, ale přizpůsobí se i půdám těžším. V dobrých růstových podmínkách dosáhne rostlina výšky i přes metr. Z přízemního trsu listů vyrůstá několik stonků, které se na konci větví. Na jejich konečcích postupně odspodu sporýš kvete světle modrými až nafialovými kvítky.

Do Evropy byl dovezen druh sporýše z Jižní Ameriky, jež je pěstován na jihu Evropy a je přísadou při výrobě voňavek, má také léčivé účinky.

K léčení se může použít celá rostlina (podle literatury je možné koreň sporýše přidávat do nakladané zeleniny). Nať se sbírá na počátku květu, mohou se sbírat jen listy. Suší se běžným způsobem ve stínu. Při skladování je třeba dávat pozor, droga je hydro-skopická.

Sporýš patří k našim stimulantům. Je to posilující prostředek při psychické a fyzické únavě i vyčerpání, má metabolický účinek, užívá se při infekčních chorobách, při chorobách jater i žlučníku, na obklady při bolestech hlavy i na různá poranění — popáleniny, menší otevřené rany, vředy, kožní nemoci. Léčí choroby močových

cest, zvyšuje sekreci mléčných žláz u savců, užívá se při travičích potížích. Sporýš nesmějí užívat těhotné ženy.

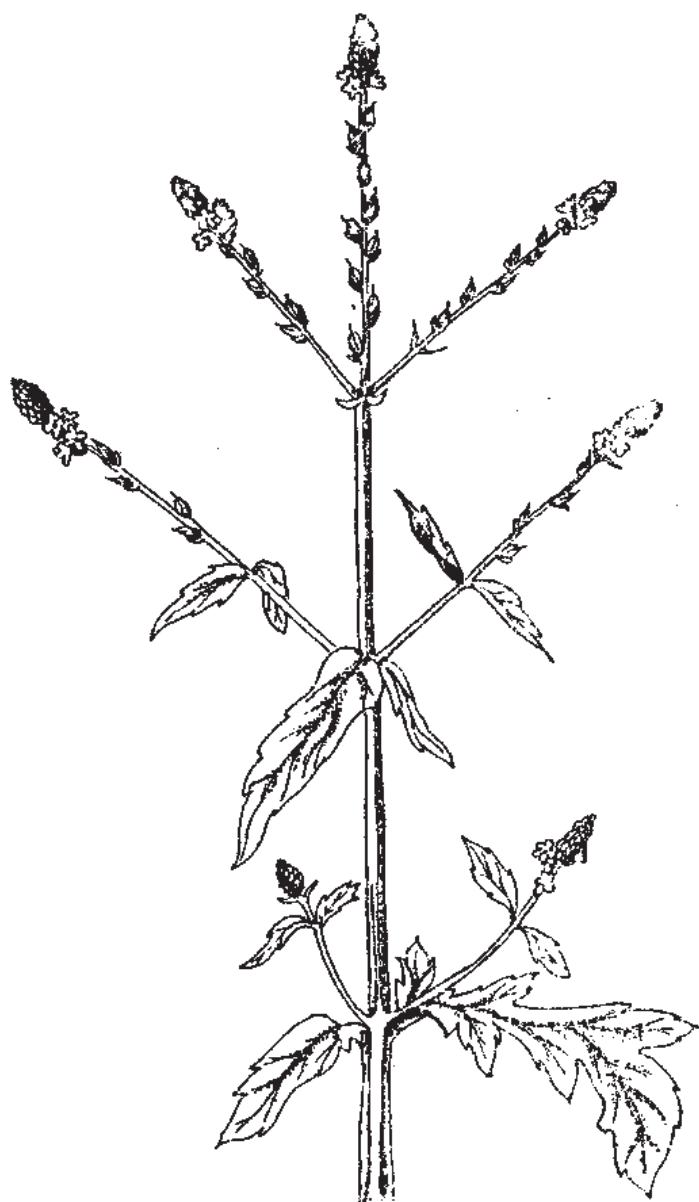
Vnitřně se užívá zapař — asi 1 polévková lžice drogy na 3 dcl vroucí vody, 2—3X za deň — po zalití vodou (vrelou) se pod pokličkou zapař luhu je 5 až 10 minut.

Na obklady se užívá odvar — asi půl litru vody, velká hrst drogy, 5 minut povařit a luhovat do zchladnutí.

Sporýš je součástí přípravku Stomatosan, který vyrábí Slovako-farma Malacky. Přípravek je určen k desinfekci ústní dutiny a k léčení paradentózy.

**Recept:** špatné se hojící rany

Repík nať, měsíček květ, jitrocel nať, sporýš, chmel šiš-tice, 5 min. odvar z polévkové lžice drogy každého druhu, obklady.



Sporyš lékařský (*Verbena officinalis*)

### VACHTA TROJLISTÁ (*Menyanthes trifoliata*)

V lidovém léčitelství je více známa pod názvem horký jetel. Roste v mírném pásmu celé severní polokoule, v nížinách i horách až do výšek 1 000 m.

Roste na mokřinách, v rašeliníštích, ve stojatých vodách, na okrajích pomalú tekoucích vód, zejména v jejich slepých ramenech, na trvalé zamokřených loukách.

U nás je vachta vzácná. Její výskyt byl silně omezen zemědělskými zásahy — vápněním, melioracemi a vysoušením mokřin. Podobně mizí z naší přírody rosnatka okrouhlolistá, která roste v podobných podmínkách jako vachta. Také neukáznění bylinkáři mají na svědomí silné omezení výskytu vachty.

V ČSFR je vachta chráněná, nesmějí se poškozovat její podzemní části ani oddenky. Pro zachování vachty jako léčivé rostliny je nutné její pestování.

Vachtě se daří v zamokřených, kyselých půdách, kde tvoří zelené koberce. Porost dosahuje výšky až 40 cm. Rostlina má silný, dutý, plazivý oddenek, který se vetví. Koncová část oddenku se zvedá a vyrůstají z ní charakteristické trojčetné listy. Hladké, bezlisté kvetní stvoly, vyrůstají z oddenku v květnu až červnu. Bílé až narůžovělé květy jsou uspořádány do hroznů — tvarem vzdálené připomínají vstavače. Zajímavé je to, že v noci květy vachty v měsíčním světle přímo září — odtud je také latinský název této bahenní rostliny.

Oddenek korení až do podkladové vrstvy.

Pestování vachty není náročné. Rozhodující je substrát, ve kte-

rém ji chceme pestovat. Pokud není rostlina zasazena v kyselém a zamokřenom prostředí, málo roste a její listy žloutnou.

Vhodné je připravit si kyselý záhon. Může to být nějaká betonová nádrž nebo jen jama vyložená nepropustnou fólií a naplnená rašelinou nebo zemínou z přirozeného stanoviště vachty. Záhon musí být stále zamokřován.

Vachta se množí semeny, ale výhodnější je její rozšiřování a množení pomocí oddenků s kořínky. Pomerné rychle se rozrůstá.

Drogou je list vachty. V době květu se opatrně ustříhne list s malým kouskem řapíku. List se nesmí trhat, jinak se oddenek vytrhne a tím se rostlina ničí. Na oddenků se musí několik listů ponechat, jinak by mohl odumřít.

Listy obsahují hodně vody, a proto se suší. Nejlepší je sušení umělým teplem; pokud se listy suší pomalů, hnědnou a zčernají.

Vachta jako léčivá rostlina zlepšuje chuť k jídlu, léčí zažívací poruchy, podporuje vylučování žluči a vylučování žaludečních šťav. Droga má posilující účinky na organismus a podporuje tvorbu červených krvinek, podporuje krevní oběh a snižuje teploty při horečnatých onemocněních.

Zevně se zapař z vachty užívá k omývání hemeroidů, vyrážek, hojících se rán a vředu.

Přípravky z vachty jsou horké, a proto se doplňují jinými bylinami.

Z vachty je možné připravit výluh za studena. Polévková lžíce suché drogy se nasype do 3 dcl studené vody a nechá se 8 až 10 hodin luhovat. Po přecezení se výluh užívá 3X denně 1 až 2 polévkové lžíce před jídlem.

Zapař se připravuje podobně. Jen droga zalitá vroucí vodou se luhuje asi 10 minut.

Tinktura z vachty se užívá po kapkách (10 kapek 3X denně před jídlem). Extrakt v 50procentním alkoholu se užívá podobně, jen dávkuje kávová lžička 3 až 4X za deň.

Dříve se vachta přidávala do piva a to získávalo nahořklou chuť. Dnes je užívaná při výrobě likéru. Nejznámějším likérem, jež obsahuje vachtu, je becherovka.

**Recept:** zažívací potíže

Oddenek puškvice, listy vachty třílisté, nať tymiánu, nať benedyktu, nať maty peprné.

Polévková lžíce směsi na 4 dcl, luhovat za studena 4 až 5 hodin, poté uvést do varu a nechat zchladnout. Dávku užívat 3X denně před jídlem.



Vachta trojlistá (*Menyanthes trifoliata*)

# CIZÍ STIMULÁTORY

FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ADAPTOGENY  
STIMULÁTORY PROTI RAKOVINĚ  
MOHOU SE PESTOVAŤ U NÁS

**ELEUTEBOKOK *Eleutherococcus senticosus*,  
eleutorokok ostnatý, čertův ker**

Ker eleuterokoku roste ve východní Asii podél řek Amuru a Ussuri, v Mandžusku, Kôreji, Japonsku a na Sachalinu. Patří mezi čeleď aralko vitých, z nichž má nejsevernější výskyt — kolem 50° severní zeměpisné šířky.

Eleuterokok je náročný na vyšší vlhkost a světlo, ale nesnáší sluneční úpal. Proto roste zejména na okraji jehličnatých lesů a řídkých smíšených lesů, kde tvoří druhou etáž. Vyhovuje mu vlhká, lehčí půda, ve které má mohutný kořenový systém, který může v optimálních podmínkách přesahovat až dvojnásobek výšky keře. Z takto rozvětvených kořenů vyrůstají nové rostlinky a eleuterokok pak tvoří souvislý porost.

Ker dosahuje výšky několika metrů, v optimálních podmínkách může být vysoký až pět metrů. Lodyha eleuterokoku je porostlá ostny připomínajícími některé odrůdy malinoostružiníku. Pětčetné listy rostou převážně na koncích lodyh a větviček, vzdálené připomínající list kaštanu. Ker eleuterokoku kvete počátkem léta světležlutými až narůžovými květy (podle pohlaví). Soukvětí připomíná květ cibule, plody jsou atraktivní černé bobule, které obsahují pět semen. Seschlé plody se podobají plodům černého bezu, jenže jsou žebernaté.

Eleuterokok lze pěstovat i v našich podmínkách, jak dokazují pokusy Stanislava Dvořáka z experimentální zahrady léčivých rostlin na Kraví hoře v Brně. Nejlépe se množí vegetativně rostlinami vyrůstajícími z kořenů. Semena eleuterokoku mají malou klíčivost, 5 až 7 %. Klíčivost lze zlepšit střídáním teplot. Nejprve po sklizni se semena nechají uložená v pokojové teplotě, v zimních

mésících se několikrát krátce ochladí — v mrazničce nebo venku. Pote se dá j í zpět do pokojové teploty a nakonec se nechá j í v chladu až do jará. Zatím není vyzkoušena optimální doba ochlazování, ani počet střídání teplot. Semena eleuterokoku přeléhají i několik let.

Z eleuterokoku je užíván koreň. Dobývá se na jaré a zejména na podzim. Dobýváním je rostlina zničená. Aby se tomu zabránilo, zkoumá se užití listů a stonku — podobné je tomu u klanoprašky čínske. Po dobytí se koreň nejprve suší při vyšších teplotách kolem 60 °C, maximálně 80 °C, a pote se dosuší na slunci.

Výzkum účinku eleuterokoku probíhá v SSSR, Japonsku, SRN a USA. V koreňu rostliny bylo zatím zjištěno deset glykosidů podobných glykosidům v koreňu ženšenu, polysacharidy, vitamíny C a E a další látky. Výzkum dosud není ukončen a lze předpokládat objevení dalších látek s příznivým účinkem na lidský organismus.

Eleuterokok není lékem, je to stimulant. Jeho užíváním se zvyšuje odolnost organismu proti záření (léčebné ožarování, rentgenové, ultrafialové záření), organismus lépe snáší vysoké a nízké teploty. U zdravých lidí působí jako povzbuzující prostředek při velké namaze, fyzickém a psychickém vypětí a přitom není zakázaným dopingem. Před výkonem mohou eleuterokok užít športovci a fidiči před dlouhou, náročnou cestou. V SSSR je užíván kosmonauty, horolezci, námořníky a lidmi pracujícími v extrémních podmínkách.

Látky obsažené v eleuterokoku mohou zlepšovat účinek známých léků, mohou zlepšit ostrost zraku, zlepšit rozlišovací schopnosti oka vůči barvám a léčit vrozenou barvoslepost, potlačují stressy. Eleuterokoková tinktura je užívána v prevenci proti virům chřipky a u těch, kdo chřipkou onemocněli, měla choroba lehčí a kratší průběh.

U starších lidí rozumné užívání eleuterokoku upravuje tlak a tep, zlepšuje spánek, zvyšuje vitalitu, lidé se cítí vyrovnané, jsou spokojeni, mají zájem o aktivní činnost. Je také doporučován při rekonvalescenci po těžkých nemocech a po operacích. Příznivé působí

v kombinaci s inzulinem proti cukrovce, dále působí proti depresím, proti nízkému tlaku a také proti ateroskleróze.

Eleuterokok je užíván v protinádorové léčbě, snižuje toxicitu protinádorových léků. Při léčbě zhoubných nádoru byl pozorován podle výzkumů sovětských vědců vliv na snížení metastáz a na rozšiřování a růst nádoru. Eleuterokok tedy působí protirakovinné.

Tinktura vyrobená z korene eleuterokoku je předávána v některých našich lékárnách za 19 Kčs pod názvem ELEUTERO-COCCUS EXTRACT, liquid. Všichni .autori popisující účinky eleuterokoku se sjednocují na jeho omezeném užívání jeden, maximálně dva měsíce v roce u zdravých lidí. Lze doporučit jeho užívání před duševní či tělesnou námahou. V době relativního klidu eleuterokok raději neužívat, protože na každého působí poněkud jinak. Vyvolává pocit hladu, tím povzbuzuje chuť k jídlu a může způsobit zvýšení tělesné váhy.

Doporučované dávky jsou 20 až 30 kapek extraktu před jídlem, 3X denně po dobu 4 až 6 týdnů. Podle zkušeností stačí IX denně 15 kapek přibližně tři dny před zátěží organismu. Při těchto dávkách byl pozorován zlepšený výkon, lepší nálada, podstatné snížení spotřeby spánku na 5 až 6 hodin a přesto po probuzení se dostavil pocit svěžesti (a hladu). Také se zlepšila paměť. Na každého nepůsobí eleuterokok stejně. U některých jedinců se může při delším užívání či zvýšeném dávkování projevit předrážděnost, nespavost s únavou, někdo je na některé látky eleuterokoku alergický a nemůže ho užívat. Nelze ho doporučit lidem s vysokým krevním tlakem, se srdečními chorobami (poruchy srdečního rytmu, po infarktu) a při horečnatých onemocněních.

V západních publikacích se objevují názory, že užívání stimulantu (ženšen, klanopraška, leuzea, eleuterokok) může u některých lidí vyvolat „ženšenovou nemoc“ — což je vyvolání opačných účinků, než pro které je rostlina užitá.

Eleuterokok má podobné účinky jako ženšen, v některých výzkumných pracích je stavěn dokonce před ženšen. Velkou výhodou eleuterokoku je jeho snadnější pěstování, využít lze celou rostlinu eleuterokoku a hlavně je možné ho pěstovat i u nás. U ženšenu je



pri pestovaní veľmi obtížné zachovať obsah účinných látok — i v prírodnom ženšenu hladina týchto látok kolísá. Eleuterokok ve svých kořenech zachovává úroveň účinných látek po celé vegetační období a není tak náročný na pestování a stanoviště jako ženšen, který je v podstatě v oblasti svého výskytu ve volné přírodě vy-Tiuben.

Působení vitamínu C neutralizuje účinek eleuterokoku. Tri hodiny před a po užití eleuterokoku neužíváme vitamín C.

### KLAMOPRAŠKA ČÍNSKA *Schizandra chinensis*

Klanopraška je vytrvalá liana původem z Dálného východu. Roste jako ker nebo je možné její korunu tvarovat. Jako liana se ovíjí kolem podpory ve směru hodinových ručiček, nedá se donutit ovíjet se opačně. Jednotlivé stonky se proplétají a tvoří jakési provazce. Roste do délky deseti i více metru, podlé podmínek ve kterých se nachází. Listy jsou světle zelené, později žloutnou. Zdřevnatělé stonky příjemné vůní. Plody jsou červené bobule v hroznech podobných rybízu. V každém plodu jsou dvě semena, vůní připomínají pryskyřici. Plody mají horce svíravou, kyselou chuť.

Klanopraška je náročná na vlhkost, ale nesnáší zamokření ve spodních vrstvách pudy. Má rada lehčí, humózní zem v polostínu a k pestování je třeba plný osvit, ale ne sluneční úpal. Je vhodné ji vysazovat na stanoviště, kde má zastíněnou spodní část s kořeny.

Množit klanoprašku můžeme jak vegetativně, tak semeny. Při množení semeny je hned po sběru uložíme v pokojové teplotě a po 3 až 4 měsících je dáme kratší dobu do chladu kolem 0 °C. Potom semena poměrně dobře klíčí, asi 50—70%, ostatní přeléhají. Jakmile jsou rostliny vysoké 5 až 10 cm, přepichují se. Některé zdatné sazenice je možné vysadit na podzim téhož roku, další v následujícím roce. V prvním roce po vysazení vyroste klanopraška 2 až 3 metry na několika stoncích. V dalších letech pokračují stonky v růstu a nové vyrůstají z koreňů.

Klanopraška má mělký koreňový systém. Neúspěchy s pestováním mají příčinu právě v této vlastnosti. Jarní slunce prohřeje horní vrstvy země, rostlina začne rašit a pak zmrzne. Jinak klanopraška snáší nízké teploty kolem —30 °C.

Ochrániť koreňový systém se podarilo položením dlaždíc kolem rostliny a mulčovaním rašelinou. Ve spárech mezi dlaždicemi vyrostly z koreňu nové stonky, které se dobře daly rozsadiť. Klanoprašku je možné tvarovať na podperách jako révu odstránením odnoží, nebo ji nechať rúst jako ker.

Klanopraška patrí medzi stimulátory jako eleuterokok, ženšen, leuzea, rhodiola, pritom není návykovou drogou. Užíva se celá rostlina. Aby nedošlo k jejímu zničení, sklízí se nadzemní část, plody, listy, drevo.

Klanopraška působí jako povzbuzující prostředek při namaže, zvyšuje telesnou i duševní odolnosť při extrémním zatížení organizmu. Podobné působí eleuterokok. Dále schizandra příznivé působí při nemocech pohybového ústrojí, při ateroskleróze, snižuje vysoký tlak, oddaluje únavu. Jak eleuterokok, tak klanopraška zvyšuje ostroť zraku. Obsahuje vitamín C.

Plody lze sušit a užívat do čaju a ovocných nápoju. Vhodnější je nakladať je do ředěného alkoholu nebo do medu a extrakt užít vát po malých lžičkách. Do medu také můžeme dát nakrájené ořechy.

Listy se v době vegetace užívají i čerstvé při srdečních nebo celkových slabostech. Zvláště v době velkých letních veder odstraní slabost rozžvýkáním, případně snežením několika listů klanoprašky.

Na zimu se trhájí a suší listy (otrhat max. šestinu listové plochy) a také drevo, získané při prořezávání. Z plodu, listů, dřeva je možné v zimě v případě potřeby vařit čaj.

Klanopraška se svými účinky přirovnává k ženšenu. A zase jako u eleuterokoku si schizandra proti ženšenu zachovává stabilní účinnost a obsah prospěšných látek pro náš organizmus v ní nekolísa.

Podle informací existují různé kultivary klanoprašky z rozdílných stanovišť, která se v podstatě čí do obsahových látek neliší.

Podle publikací z jiných států může dlouhodobé užívání klanoprašky vyvolávat u některých lidí „ženšenu nemoc“ — pá aplikaci přípravku se projeví opačný účinek než ten, který je očekáván.

### **LEUZEÁ, parcha světlicová, *Rhaponticum carthamoides*, *Rhap. scariosum*, leuzea saflorová**

Leuzea je domovem na Dálném východe, na Sibíři, ale rozšířila se do dalších částí Asie a v poslední době i do Evropy. Je řazená mezi stimulátory, adaptogeny s mnohá léčivými účinky, které se stále zkoumají. V názvu této rostliny se často obměňují synonyma, a proto je i u nás často sporné, o jaké rostlině se mluví. Např. je nazývána maralový koreň podle altajského marala, což je druh jeleňa, u kterého bylo pozorováno zvýšení vitality po vyhrabaní a konzumaci korene rhapsontika.

Medicína a farmácie vyspělých zemí se eminentně zajímají o obsahové látky i jejich účinek na psychický a fyzický stav člověka, ale také je s úspěchem zkoumáno užití nate rostliny při krmení zvířat. Není bez zajímavosti, že právě v krajích, kde se lidé dožívají vysokého věku, je leuzea užívaná jako léčivá bylina a k výrobě nápoju.

Dospělá leuzea dosahuje výšky od půl metru do — vyjíměčně — dvou metru; to záleží na stanovišti i živné kvalitě pudy.

Pěstební jsou u nás známe v podstatě dva druhy parchy. *Rhaponticum carthamoides* má slabší kořeny, jsou i tenší a květ je v šířce větší, než je jeho výška. *Rhaponticum scariosum* má koreň masivnější, květ je do výšky protáhlejší a podobá se více bodláku. Vzhledem i tvarem listů leuzea připomíná bodlák, ale nemá tvrdé ani pichlavé listy. Květ má nádhernou ružové fialovou barvu a je na stvolu osamocený. Skupina rostlin má dekorativní působnost, mohou být okrasou různých zákoutí.

Leuzeu můžeme množít koreňovými řízkými s puky a semeny. Na stanovišti s příznivými podmínkami rústu vydrží leuzea až deset

let a je mrazuvzdorná, což je výhodou právě u pestování pro krmivo.

Množení výsevem je nejjednodušší při pestování na malých plochách. Semena si vysejeme do skleníku nebo pařeniště a pikýrované, silné rostliny, pák vysázíme na záhony. Ve velkovýrobě se výsev provádí brzy na jaré do pudy. Semena je možné stratifikovat, ale není to nutné. Klíči pomerné dobře a brzy, asi dva týdny po výsevu. Samozřejmě je rozdíl v době klíčení ve skleníku a na poli. Na pudu není leuzea náročná, jen při dlouhém pestování po dobu několika let potřebuje dodat živiny. Kultúru musíme udržovat bez plevelu a zatím nebyly zjistený choroby ani škúdci, kteří by celou kultúru zničili. I když u jednotlivých rostlin na zahrádce prováděly okús listú píďalky a rostliny pák nekvetly. Jinak leuzea kvete druhým rokem. Při sklizni semen musíme dbát na to, aby zralý kvet byl ještě po odříznutí i se stvolem nějakou dobu sušen a teprve asi po měsíci můžeme semena vyloupat.

Užívanou drogou je koreň. Sklízí se nejdříve po třech letech. Pák jsou baly koreňu narostlé a na podzim, kdy kořeny sklízíme, musíme opatrné rostlinu obrýt, abychom zbytečné kořeny neporušili.

Oprané kořeny rozkrájíme a sušíme při teplotě do 45 °C. Jeden trs může mít i několik kilogramu koreňu.

Přestože je leuzea málo prozkoumána, užívá se už pomerné hodné. Prevažné jako neurostimulátor, afrodisiakum, při zátěži organismu psychické i fyzické.

Užívanou částí rostliny je koreň, ale může se užít i list. Nejvíce látek z rostliny vylúhujeme formou tinktúry, kdy koreň dáváme do 50–60% alkoholu a pák tinktúru užíváme po kapkách, a to asi 20 kapek za deň ráno nebo nejpozději v poledne, aby stimulační účinek byl načasován na deň a případný útlum na večer nebo na noc.

Není prokázána škodlivost přípravku a ani není návykový. Naopak je po užití kapek spánek klidný, hluboký.

Na zdravý organismus působí leuzea jako povzbuzující stimulator. Oslabenému organismu dodává koncentraci šil ké zdolání

chorôb. Leuzeu můžeme užít při rekonvalescenci, bolestech hlavy, zvýšení chuti k jídlu, při dlouho trvajících chorobách.

Oddenek se dá užít j ako odvar. Ne j vhodné j ši je pracný postup luhování za studená po dobu několika hodin a příprava druhého nápoje varem po dobu 10 minut. Oba nápoje můžeme smíchat, nebo užívat oddelené. Osvedčená dávka je polévková Ižíce suchého korene (nebo Ižíce čerstvého) na 3 dcl vody. Při luhování za studená se po scezení k varu užívá tentýž koreň.

V příštích dobách asi zaznamená leuzea vzestup k popularite jako léčivá rostlina i jako píce pro zvířata. Není vyloučeno, že bude užívaná i jako zelenina obsahující množství potřebných látek pro náš vyčerpaný organismus.

## NADUŤ MADAGASKARSKA (*Bryophyllum daigremontianum*), kalanchoe

Naduť není naši domácí rostlinou, už podle názvu je jasné, že její domovinou je Afrika. Vyskytuje se volně ještě na jihoamerickém kontinentu.

Naduť je vytrvalá a v našich podmínkách se dá pěstovat pokojové nebo ve skleníku — jinak vymrzá. U nás se dosud pěstovala jako okrasná rostlina v pokojích, aniž bylo něco známo o jejích léčivých účincích.

Naduť pěstovaná ve výživné humózní půdě dosahuje výšky kolem jednoho metru. V teple a na světle roste i v zimě. Stonek i listy jsou dužnaté — rostlina patří do čeledi tučnolistých. Snáší i sucho, ale v tom případě že stonku výrazně jí nové, bílé a přímé kořínky, kterými rostlina může zakořenit. Její pestování není náročné. Množí se vegetativně opadavými pupeny (adventivními), které meristemickým dělením pletí vznikají na vlnovité zprohýbaných okrajích listů v letním období v červnu. Tyto pupeny opadají a na vlhkém povrchu pudy zakoreňují! Na jednom listu je několik desítek pupenů a z každého vznikne nová rostlina. V kontejnerech je možné pěstovat více rostlin a v případě potřeby je použít k léčení celé. Nemusí se šetřit stonky pro zachování rostliny, protože druhé rychle dorůstají.

Listy jsou dužnaté, asi 3 až 5 mm silné. Na rubu mají stříbřité zelenou barvu, vrch (líc) listu je tmavě zelený.

U nás naduť kvete jen výjimečně. Zřejmě je to způsobeno jejím původem — pochází z Madagaskaru, kde je deň v lete i v zimě téměř stejně dlouhý. Simulováním podmínek, že kterých naduť pochází, je možné vykvetení docílit.

Naduť byla v sedmdesátých letech klinicky zkoumána v SSSR. Obsahuje mikroprvky, vitamín P, polysacharidy a jiné sloučeniny. V materiálech z roku 1978 se naduť doporučuje při léčení zánětů v ústní dutině — zánět dásní, začínající paradentóza, angína, virózy. Dále přípravky z naduté urychlují vyléčení popálenin, kašle, žaludečních vředů a nehojících se rán.

Šťavou je možné odstranit mozoly, bradavice, různé vyrážky i uhry. Léčivý účinek naduté je využit při léčení astmatu, bérco-vých vředů i revmatismu.

Při rozkousání listu se na krátkou dobu znecitliví jazyk i tkáně, které se se šťavou nadutí setkaly.

Naduť není jedovatá rostlina, ale v překladu z ruštiny se doporučuje před užitím se poradit s lékařem. Je pravděpodobné, že u nás naduť nebyla zkoumána, a proto lékaři asi o ní nebudou mít informace.

Naduť je už mezi lidmi rozšířená, a proto je nutné být opatrný při jejím užití a brát raději i menší dávky. Jakmile by došlo k nějakým komplikacím nebo zhoršení nemoci, okamžitě s užíváním nadutí nutno přestat.

Listy nadutí po otrhaní a umytí se ukládají do chladničky na několik dní (asi týden). Při uložení v mražáku je doba kratší. Tímto postupem se u nadutí uvolní látky potřebné k léčení.

Vně se příkladá list, že kterého se sloupne povrchová blána a list se zafixuje obinadlem.

Pro vnitřní užití se z rozdrcených listů vylisuje šťava (3 až 5 listů) a užívá se malá lžička IX za deň. Pro léčení zánětů ústní dutiny se sežvýká jeden list, nebo se aplikuje na dásně obklad z extraktu.

Listy naduté je možné užívat krátkodobě v extraktu asi 50procentního alkoholu.

Naduť není ještě tak známa a zřejmě nejsou známy všechny její léčivé účinky.

## RHODIOLA BOSEA rozchodnice ružová

Rozchodnice patří mezi rostliny se stimulačním účinkem. Kromě ní sem zařazujeme eleuterokok, klanoprašku, ženšen, leuzeu a také bryophylum.

Rhodiola je podstatně rozšířenější než eleuterokok a klanopraška, také se lépe pestuje. Jejím domovem je Dálný východ, Sibiř, východoasijská pohorí a také se vyskytuje v evropských pohorích mírného pásma. U nás sporadicky rhodiola roste v některých vyšších polohách, ale většinou je vyhubená sběrateli „zázračných“ rostlin. Dříve byla rhodiola v místech svého výskytu užívána jako silu dávající rostlina. Dnes je chráněná.

Rozchodnice ružová je trvalka s dužnatými listy rozloženými v trsu při zemi. Listy jsou zoubkované s tupou špičkou. Květenství žlutých květů je na vzpřímeném neolistěném stonku výšky i několik decimetrů. Podzemní částí rhodioly je členitý oddenek s mnohá výstupky a výrůstky. Nepravidelně z něho vyrůstají nové oddenky, které je možné užít k vegetativnímu množení. Na rezu je oddenek nažloutlý a po usušení přechází ze žluté až na barvu podobnou barvě cihel. Čerstvý rez kořenem rhodioly voní po růžích, odtud název rozchodnice ružová. Jeho povrch je žlutý a připomíná bronzové nebo žluté zbarvení. Lidové se rozchodnici ružové říká zlatý kořen.

V našich podmínkách rostlina vyžaduje slunné stanoviště a dobře se hodí do skalek. Nesnáší vysokou hladinu spodní vody ani zamokřená místa. Nutná je spodní drenáž. K pěstování rhodioly je potřebná dobrá humózní a propustná půda. Oddenek má velkou odolnost proti mrazu.

Při generativním množení se semena vysévají na jaré (i na podzim) do truhlíků. Při jarním výsevu asi po měsíci vzcházejí. Po zesílení se rostlinky přesadí do malých kvetináčů nebo pohárků z umělé hmoty. Na záhon se silné rostliny mohou vysadit už na podzim téhož roku.

Na vrcholcích oddenků jsou malé výrůstky — puky. Z jará jsou ružové a vyrůstají z nich nové lodyhy. Vegetativní množení se provádí koncem léta řízků s puky. Řízky se uloží do nějaké nádoby se zemínou a ponechají se přes zimu v bezmrazé místnosti. V následujícím roce po zasazení řízků se na podzim vysazují na záhon nové rostliny rhodioly.

Oddenky je možné sklízet druhým rokem po vysazení puku, nebo třetím rokem po vysetí a to na podzim. Po očistení se bez prodlení usuší a pák uskladní třeba v zavařovací sklenici.

Rhodiola má podobné účinky jako eleuterokok nebo klanopraška. Je adaptogenem — znamená to, že v organismu vyvolává větší odolnost na vnější nepříznivé vlivy. Po užití rozchodnice se lépe překonává jí letní vedra a oddali se úžeh, tělo lépe snáší prudké střídání teplot, extrémě nízké i vysoké teploty. Oddenek: rostliny odstraňuje únavu při namáhavých výkonech a pracích, po vyčerpání, po operacích a po infekčních nemocech pomáhá organismu k rychlejšímu zotavení, nabytí šil a zklidnění psychického stavu.

Při duševním vyčerpání, po kterém následuje nespavost, nechutenství a jiné projevy nervozity, je vhodné podat přípravek z rhodioly. Tím se postupně upraví spánek, chuť k jídlu a dojde k psychickému uklidnění.

Rozumné užívání přípravku z oddenků rhodioly zlepšuje fyzické a duševní schopnosti a zvyšuje výkon paměti.

Bylo by vhodnější, kdyby studenti před zkouškami místo prášku a pilulek raději užili nějakou rostlinu — rhodiolu, eleuterokok, klanoprašku — ty jsou nenávykové.

Že suchého oddenků se drcením a roztlučením připravuje prášek, který je možné užít po malých lžičkách, nebo v nějakém kompótu či jídle. Přípravuje-li se nálev, není vhodné ho spařovat ani

vafit — varením se ničí účinné látky. Asi nejvhodnější je extrakt oddenku v 30% alkoholu. Užívá se po malých lžičkách.

Je nutné upozornit na to, že pro každého jednotlivce mohou být účinky rhodioly rozdílné. V zadné literatuře není zmínka o omezeném užití. Přesto je třeba účinek rhodioly nezneužívat a přijímat ji jen před fyzickou a duševní zátěží a také po vyčerpání šil.

### **RUDBECKIE NACHOVÁ (*Echinacea purpurea*), třapatka nachová**

Rudbékie jsou okrasné trvalky, které se uplatňují jako jedno či vícebarevné kobercovité výsadby různé výšky. Jejich domovinou jsou listnaté lesy severní Ameriky, převážně na území USA, kde se vyskytuje asi 40 druhů této rostliny. Účinky rudbékíí byly známé původním obyvatelům Ameriky, Indiánům. Ti pomocí rudbékíí hojili rany, léčili infekční choroby a používali je jako antiseptikum.

K léčivým rostlinám se počítají *Echinacea purpurea* a *Echinacea angustifolia* (rudbékie úzkolistá).

Rudbékie nachová má vzpřímený, dřevnatý stonek a dosahuje výšky jednoho metru, ve výživné půdě i 150 cm. Květy mají průměr až 20 cm, terč vystupuje v kupovitěm tvaru a má tmavěhnědou až tmavěpurpurovou barvu, která místy přechází do černých odstínů. Okvetní lístky mají světlou, fialověrůžovou barvu, odstíny květů se mohou jemně lišit podle kultivaru. Listy jsou tmavě zelené, drsné, tvarem připomínají kapku vody. V dobré půdě se stonek větví a má více květů, které postupně rozkvétají a dozrávají. Semena po uschnutí rostliny opadají.

Rudbékíím se daří v humózní půdě na výsluní až v polostínu, v době vegetace potřebují zalivku, v zimě dobrou spodní drenáž. Rostliny nejsou náročné, ale v chudých půdách nedávají kvalitní kořeny.

Velmi dobře se *Echinacea purpurea* množí semeny. V únoru je možné semena vysít do truhlíků, téměř všechna semena vzcházejí. Rostlinky se dvakrát pikýrují a pak je možné je v květnu vysadit

na záhony. Kořeny se sklízají druhým nebo třetím rokem na podzim. Jejich velikost i kvalita záleží na půdě, stanovišti i pěstování. Dále se rudbékia mohou množit delením kořenu starších rostlin na podzim nebo na jaře.

Jako léčivá rostlina se může rudbékia nachová užívat celá, nať, květy, ale především kořen. Nejučinnější je čerstvý kořen. Užívá se ve formě výluhu v alkoholu (tinktury) nebo mastí.

Zevně se přípravky z rudbékia užívají k léčbě chronických ekzémů, plísňových onemocnění, akné a drobných poranění kůže.

V kosmetice se výtažky z kořene rudbékia používají k koupelím. Při vnitřním podávání droga působí proti chřipkovým a herpetickým virům. Na podzim nebo na jaře, kdy hrozí nachlazení nebo epidemie chřipky, se extrakt z drogy užívá pro zvýšení obranných sil organismu proti onemocnění.

Echinacein, hlavní obsahová látka rudbékia purpurové, zvyšuje přirozené obranné síly organismu a má příznivý účinek na kloubová vaziva.

Spolu s protizánětlivým působením a protirevmatickým účinkem je léčivá budoucnost rudbékia v kombinaci s jinými drogami, zejména s kostivalem lékařským.

Rudbékia nachová při léčebném užívání nemá žádné vedlejší účinky a není třeba určovat užívané dávky. Při nachlazení i chřipce se užívá jí 2 až 3 kávové lžičky extraktu 3 až 4krát denně.

Podobné účinky jako *Echinacea purpurea* má rudbékia úzkolistá, *Echinacea angustifolia*. Její astrovitý květ má žlutou barvu. Užívá se celá rostlina, nejvíce však kořen, obsahující vitamín C. Také rudbékii úzkolistou užívali původní obyvatelé Ameriky jako antiseptikum a při léčbě špatně se hojících rán.

Nejučinnější je kořen v čerstvém stavu. Je vhodným prostředkem proti zápalům, proti infekčním chorobám, urychluje hojení rán. Výtažky z rudbékia jsou užívané při protirakovinné léčbě. Dále při cukrovce, arterioskleróze, při kožních ekzémech, při srdeční slabosti.

Rudbékia patří mezi rostliny se stimulačním účinkem na lymfatický systém. Její tradiční užívání v lidovém léčitelství ji dopo-

ničilo k výzkumu v zemích, kde se farmaceutický výzkum zabývá přírodními léčivými. Dnes se zde výtažky z rudbékia užívají při výrobě velkého množství léčiv ve formě mastí, kapek a injekcí. V některých zemích se už rudbékia pěstují velkoplošně.

## 2EN-SEN skutečnost nebo legenda?

Chemoterapie dala vyniknout novým velmi účinným lékům., Avšak jejich výzkum a výroba je stále dražší. To je důvodem určité stagnace chemoterapie a zvýšené pozornosti k přírodním metodám léčení a přírodním léčivům. Firmy se brání odklonu od chemoterapie zdůrazňováním obsahu některých toxických látek v léčivých rostlinách užívaných k léčení po staletí. První by měl na takovou osvetu doplatit žen-šen, ale není tomu tak. Zatím je zdrojem dobrých příjmů z výrobku, které údajně žen-šen obsahuje. Některé takové výrobky obsahují pouze chemické látky podobné latkám žen-šenu.

Žen-šen (*Panax ginseng* C. A. Mey), čínským názvem pan-cuj je znám pod několika jmény, názvy, tak jak je to skoro u všech arálií.

Žen-šen je opředen legendou jako všelék proti všem nemocem. Jeho tradice je stará asi 6000 let a je dodnes udržovaná v jeho tradičních krajích výskytu. To je východní Asie — kórejský poloostrov, oblast kolem řeky Ussuri, severní Čína, Japonsko. O cene koreňu žen-šen kolují legendy, čínští císařové ho užívali jako danu jiným vládařům při diplomatických jednáních. Tvrdilo se, že koreň omlazuje a prodlužuje lidský život.

Hledači v tajze rostliné žen-šenu prokazovali velkou úctu. Hledání mělo svá přesná pravidla. Hledač nesměl být ozbrojen, postup od nalezení po vykopání korene měl svůj rituál. Místo nálezu; hledač označil pro případ, že by ze semen vyrostly nové rostliny zásekem na stromě a podle vysekaného znaku buď další hledač mohl koreň vykopat, nebo ho podle pevných pravidel nechal pú-

vodnímu hledači. V pozdějších dobách začali hledači kofeny přesazovat na neprístupná místa a tak vznikaly malé plantáže. Kvůli koreňu se kradlo, zabíjelo. Prísne zákony tajgy a hledání bájneho\* korene jsou dobrodružnou formou popsány v knihách Rudolfa Luskače Závoj zeleného ticha a Vladimíra Arseňjeva Stopár Dérsu Uzala.

Magické schopnosti koreňu jsou přisuzovány i podle jeho tvaru. Pripomína telo človeka i s hlavou, menší koříčky pripomínajú rúce a nohy.

Rostlina se dala nalézt pouze v době zraní, kdy zrající plody mají červenou barvu. Rostlina žen-šenu je kolem půl metru vysoká a v husté vegetaci tajgy se ztrácí. Pro svůj růst potřebuje podmínky, které odpovídají nadmořské výšce 700 až 800 metrů nad mořem tam, kde končí listnaté lesy. Dáří se mu v lehkých půdách s humusem z listů stromu, potřebuje vysokou vzdušnou vlhkost a teplotu bez velkých výkyvů mezi dnem a nocí. Plantáže pro pěstování hledači určovali podle jiných rostlin, mezi kterými žen-šen rostl, podle stejné expozice svahu i podle vlhkosti a stínu.

Žen-šen (ale i eleuterokok) se špatně pestují ze semen. Semeno po sběru má nevyvinutý klíček, a proto běžné vyseté semeno klíčí až za dva roky. Proto je třeba semena stratifikovat — střídat teplá a studená období po dobu několika měsíců.

V prvním roce jsou vyklíčené rostlinky choulostivé na přemokření, tedy na houby a plísňe.

U nás ve středoevropských podmínkách se dá žen-šen pěstovat zejména jako rarita. Domnívám se, že rostliny u nás vypěstované mají minimum obsahových léčivých látek. Snad rostliny pěstované deset — třináct let by mohly mít více látek, ale to je třeba je vypěstovat a prozkoumat. Také se nabízí otázka, kdy množství obsahových látek v koreňu kulminuje, zdá se po šesti letech růstu nebo dříve.

Při sklizni, omývání, sušení, nakládání, loupání i drcení koreňu, je třeba zachovat technologický postup, jinak obsahové látky\* rychle klesají.

Žen-šen je adaptogen, stimulant. Obsahuje množství prvku dú-





ležitých k životu jako je zinek, horčík, železo, meď. Pomáha pri nepravidelné srdeční činnosti, pri cukrovce, udržuje ve správném pomeru červené a bílé krvinky, příznivé působí pri nachlazení, normalizuje krevní tlak, působí pri psychických poruchách. Přípravky z žen-šenu stimulují fyzické a psychické síly. Na většinu lidí působí blahodárne pri únave a pri překonávání rekonvalescence po nemocech a operacích. Také podporuje účinek jiných léků, zejména cytostatik — tak jako eleuterokok.

Žen-šen je ne j známe j ši mezi stimulatory a jeho až bájna povést jako léku způsobila téměř jeho vyhubení. Také se falšuje různými způsoby. Poslední dobou jsou na trhu nabízeny rostliny pod názvem kórejský žen-šen, jižní žen-šen apod. Místo jakékoliv arálie je nabízena rostlina *Tálium paniculatum* GAERTEN. Je to šruhovitá rostlina z tropické Ameriky a nemá s žen-šenem, aráliemi a tedy i s jejich účinkem nie spolčeného. Může byt užitá na šaláty, má mírný diuretický účinek. Lze jí užit jako okrasnou rostlinu v kvetináči.

V mnohém lépe žen-šen nahradí eleuterokok. Ten je pri užívání mene toxický než žen-šen a jeho největší výhodou proti nemu je to, že je aktivní po celý rok. Žen-šenový extrakt působí v lete slabě j i, na jaré vyvoláva i zhoršení stavu — projevuje se podobné jako žen-šenová nemoc, tedy opačný účinek, než se očekává.

Užívání eleuterokoku snižuje toxicitu cystostatik a zároveň zvyšuje jejich účinek. U všech pacientů s novotvary je snížena imunita. Extrakt z eleuterokoku tuto imunitu zvyšuje a tak zároveň pomáha pri léčení rakoviny. Také zvyšuje odolnost organismu proti ožarování.

Stálo by za úvahu, zdá by se výzkum imunity organismu nemél napřít práve tímto smerem.

Což kdyby tím byla vyřešena obrana proti HIV?

# BYLINY DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÍ

JAK PESTOVAŤ NEDOSTATKOVÉ BYLINY?

## LÉCIVÉ DROSERY

Rosnatka okrouhlostá (*Drosera rotundifolia* L.), rosnička okrouhlostá, je rozšířená na kyselých půdách v celém mírném pásu severní polokoule. Žel v Evropě, zejména střední, je neuváženými zásahy do přírody prakticky vyhubená.

Kromé rosnatky okrouhlosté u nás rostou, resp. rostly *Drosera intermedia* Hayne a *Drosera anglica* Huds.

Drosery rostou na rašeliništích, trvalé zamokřených loukách, na březích nezamořených potůčků, na vrchovištích, všude tam, kde je velmi málo živiň, kde je téměř sterilní půda. Živiny, hlavné dusík, rosnatky získávají z tel drobného hmyzu.

Naše drosery máji přízemní ružici zvláštních, oválných, uprostřed prohloubených listů velikosti asi jako menší nehet na rúče. Jsou svetle zelené, porostlé červenými chloupky, láčkami. Na jejich koncích se lesknou malé kapičky průzračné, lepkavé kapaliny. Hmyz je lákán k usednutí buď pachem tekutiny, nebo leskem kapiček. Jakmile se dotkne žlázek, ty se podráždí a zmltající se hmyz omámi, postupné obalí a list se uzavře. Po několika dnech jsou stravitelné části hmyzu rostlinou vstrebaný, list se otevře a zbytky hmyzu jsou spláchnuty deštěm nebo je odvané vítr.

Z listové ružice vyrůstá v lete tenký, hladký stvol, délky do 20 cm. Na něm pák postupné rozkvétají bílé kvítky. Po dozrání semena vypadávají a mohou v následujícím roce vyklíčit.

Rosnatky jsou na svém stanovišti vytrvalé. Zajímavé je, že odumrela listová ružice zaroste rašeliníkem a nová naroste na stonku o několik centimetru výše. To se opakuje po několik let a pák je možné, že po opatrném vyjmutí stonku z rašeliny je na

nem několik odumřelých listových růžic. Podlé nich se pozná starší rostliny i mocnost přírůstků vrstvy rašeliníku za několik let.

Jako léčivá rostlina byla rosnatka známa už ve starověku. Její vyhubení zavinilo i postupné zapomenutí na léčivé vlastnosti.

Rosnatka působí snížením hladiny krevního cukru, pomáhá při skleróze, příznacích starší, proti černému kašli, při astmatickém odkašlávání. Působí proti vápenatění tepen a je diuretická.

Užívá se jako výluh, nebo jako tinktura. Výluh se připraví ze 3 kávových lžiček suché nati (při syrové nati stačí polovina dávky) přelitím 2 až 3 dcl vroucí vody. Po vyluhování — asi 10 min. je možné čaj pít. Užívá se 2 až 3 dcl čaje za den po dobu jednoho týdne, pak se udělá asi týdenní přestávka.

Tinktura se připraví přelitím jednoho dílu nati stejným objemovým dílem bílého alkoholu. Užívá se asi 10 kapek trikrát denně. Po 5 až 7 dnech užívání je třeba udělat v kúře přestávku.

Při užívání rosnatky se barví moč do tmavá.

Ze všech dostupných bylinných směsí byla rosnatka vypuštěná pro její nedostatek.

Otázkou je, jak tuto nedostatečnou léčivou rostlinu nahradit. Jednou z možností je její pestování na malých plochách. Před třiceti lety se umělým pestováním rosnatky úspěšně zabýval Stanislav Dvorak z Brna. Došel k několika pozoruhodným závěrům a zjistil, že se drosera dá pěstovat v kultúře. O jeho práci je natočen 8mm amatérský film, dnes už historický.

*Drosera rotundifolia* potřebuje kyselou zeminu s trvalým zamokřením. Buď lze najít vhodnou lokalitu v přírodě — zde hrozí nebezpečí zničení od nenechavců a také administrativní překážky. Pro umělé pestování by to byl nejlépe vhodnější způsob.

Doma si můžeme zřídit malé rašeliníště s čistou, kyselou rašelinou. Kultúra se nesmí zalévat studniční vodou, bohatou na soli — nebezpečný je vápník a chlór. Při umělém pestování droser v menších nádobách je třeba občas rostliny přesadit do nové rašeliny, neboť zaléváním se ve starším substrátu hromadí nevhodné soli.

Pro náročnost pestování rosnatek asi nedojde k jejichmu pestování pro výnos na větších plochách.

Rosnatky rostou jak v kysele rašeline, tak v rašeliníku i v mechu. Stan. Dvorak tvrdil, že rosnatky nepotřebují k symbióze jiné rostliny.

Ďalším nápadem pána Dvořáka je pestování náhradních rosnatek pocházejících z jiných světadílů. Prokáže-li se, že tyto rosnatky mají aspoň poloviční účinek našich droser, dá se léčebný účinek nahradit větším množstvím, neboť cizí drosery dosahuje větší hmoty nate.

V úvahu přicházejí v současné době dostupné

- *Drosera capillaris*, původem z amerického kontinentu, dorůstá 5 cm, květy bílé a ružové
- *Drosera capensis* z jižní Afriky, má podlouhlý, úzky list délky do 20 cm, květy jsou ružové
- *Drosera binata*, je z Austrálie, listy máji kolem 40 cm, na dlouhé stopce má do vidličky uspořádané dva úzke listy
- *Drosera burmanii*, pochází z Austrálie, je menší, má bílé květy
- *Drosera burkeana*, kvete ružové a pochází z Afriky.

Některé tyto drosery na zimu nezatahují a jsou velmi dekorativní při pestování v bytech. Před zimu vyžadují po určitou dobu snížení teploty v okolí. Je jim jejich pestování je náročné a každá z rostlin má nějaké specifické požadavky.

Jmenované drosery se dobře množí semeny.

Pro získání velkého množství sazenic drosery *rotundifoliae* je vhodné meristémové množení a dopestování rostlin.

Ještě kolem roku 1960 bylo v okolí Strážniště na Pacovsku několik nalezišť rosnatky okrouhlolisté, jednotlivé se vyskytovala i na dalších zamokřených loukách.

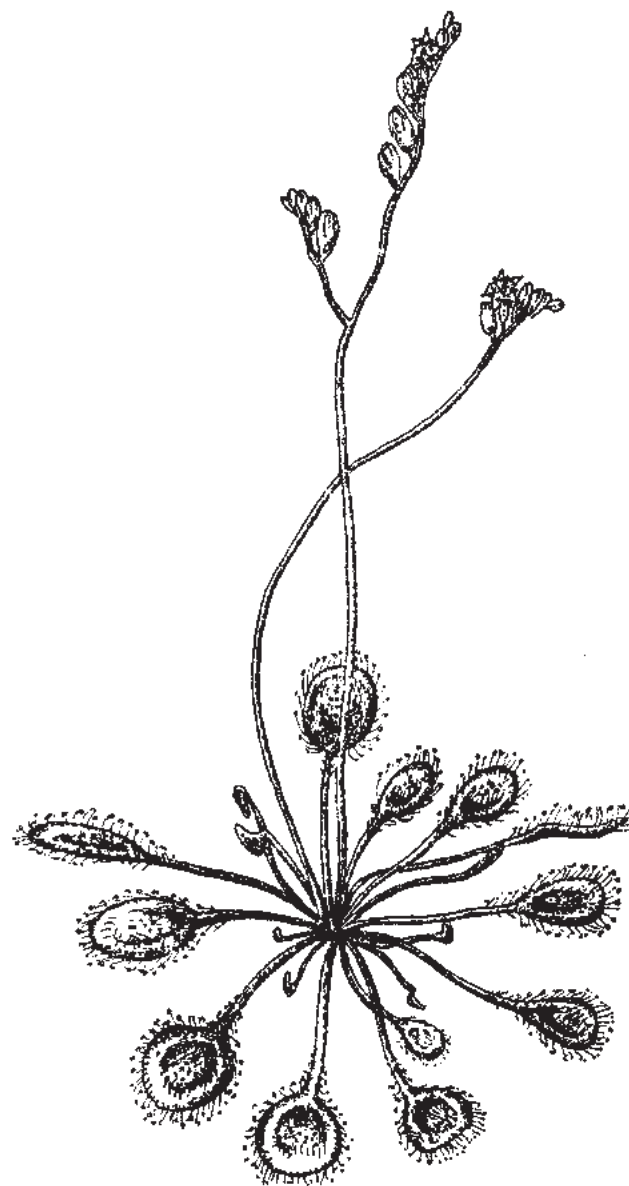
Jedno naleziště blízko silnice, pod lesem, bylo téměř červené od tisíců rostlin rosnatky — rosničky. Na okraji lesa rostl stěvíček pantoflíček a bledule.

Stačil jeden zásah — před lokalitu byl veden svodný dreň meliorací, možná došlo i k vápnění a v roce následujícím zde nebyla ani jedna rostlina rosnatky, zmizel stěvíček i bledule. Část louky nebyla nikdy úrodná — do měkkého rašeliníště stroje nemohly vjet a rostla na něm jen ostrice. Tak bylo zničeno mnoho lokalit

dnes už vzácných rostlin, jejich zbytky zničili sobečtí sběrači.

V současnosti jsou rosnatky na našem území chránené, jejich ničení je pokutované částkou 1100 Kčs. Ochrana zbylých nalezišť je nedostatečná, právě ne příliš zajistená. Pro jejich záchranu bude nutné rosnatky pěstovat. Zřejmě nejprve umele, pák je na vhodná rašeliniště vrátit. Jak daleko je to utópie, to ukáže budoucnost. Rozhodné to ale bude potřebovat spolupráci nadšenců s odborníky pro ekologii.

Z rosničky se dříve vyráběl likér rosolka. Pokud někdo že čtenářů zná na nej recept, byli bychom za nej vděční.



Rosnatka okrouhlostá (*Drosera rotundifolia*)

## JESTřABINA LEKÁRSKA (*Galega officinalis*)

V naši přírodě volně neroste. Pravdepodobně se může divoce rostoucí Jestřabina vyskytovat v teplých oblastech naší republiky. Jako léčivá bylina je pouze pěstovaná. Kdysi byla vysévána jako píce pro dobytek, podporuje tvorbu mléka u savců.

V lehčí, humózní půdě dosahuje Jestřabina výšky až 1,5 metru, z jednoho korene roste několik stonku a tak bohaté kvetoucí nať může poléhat. Stonek je dutý, listy připomínají vikvovité rostliny. Kvete bíle a světlefialové v trsech kvetů, obrácených vrcholkem směrem vzhůru, jež jsou podobné květům hrachu, fazole, nebo vikve. Plody jsou malá, světlezelená zrnka, připomínající ledvinky, která jsou uložena v podlouhlých luskách. Jestřabina je teplomilná rostlina, vysévá se na jaré a poměrně dobře vzchází. Na stanovišti je vytrvalá, ale pokud je sestřižena příliš nízko, špatně obráží a může vyschnout. Roste i na výsluní, ale pro lepší kvalitu nate ji radeji občas zalejeme, zejména při letních přísuších.

Sbíráme nať plně kvetoucí — ustříhává se konec stonku délky 30—50 centimetru. Sklizeň je možné provést několikrát za vegetační období. Nať sušíme ve stínu jako všechny ostatní nate léčivých rostlin. Suchou drogu můžeme uskladnit ve sklenené zavařovací láhvi a uzavřeme ji omnia vlčkem. Droga nemá být v prudkém světle, ani ve vlhkú, jinak absorbuje vzdušnou vlhkost, plesniví a ztrácí účinnost.

Nejvíce je Jestřabina užívaná při pomocné léčbě cukrovky. Dále je jí možné používat jako močopudného a potopudného prostředku, možný je příznivý vliv na tvorbu mléka u kojících matek, lze jí užít při zánětu močových cest. Při léčení ekzému (i mokvavých),

vyrážek a jiných podobných kožních nemocí se osvědčuje mast vyrobená z extraktu jestřabiny. Tady je třeba podotknout, že pouze vnější léčení ekzému pomůže jen na kratší dobu. Nutné je odstranit příčinu onemocnění, která může být ve špatné funkci některých orgánů, např. ledvin.

Příprava léčivého čaje je stejná jako u jiných listových nebo naťových bylin. Velkou polévkovou lžící drogy sparíme vroucí vodou a necháme 15 až 20 minut luhovat pod pokličkou. Užívá se asi 1 dcl čaje 4 až 6krát denně, před jídlem a po jídle.

K pomocnému léčení cukrovky se může dále užít oman, lopuch, púpava bezlodyžná, list artyčoku, potočnice, lusky fazole.



Jestřábina lékařská (*Galega officinalis*)

### KOSTIVAL LEKÁRSKY (*Symphytum officinale*)

Kostival je pěstován nebo roste divoce v mírných pásmech obou polokoulí. U nás se vyskytuje v pahorkatinách a v podhůří a všude tam, kde je pro jeho růst vlhko. Nájedme ho v silničních příkopech, na okrajích řek, potoků i malých vysychajících stružek, na okrajích vlhkých lesů i na zamokřených loukách kolem rybníků.

Kostival je vytrvalá rostlina, kterou můžeme lehce zaménit za jinou pouze při sběru, kdy už nemá nadzemní část, nebo ji má zaslou.

Stonek dosahuje výšky až 1,2 metru. Z jednoho kořene vyrůstá několik lodyh a pák ve svém okolí působí rostlina mohutným dojmem. Stonky jsou duté, hranaté a drsné. Od stonku odbočují kopinaté listy, zejména na spodní části rostliny jsou s ním spojeny silným řapíkem. Listy mohou být dlouhé až 30 cm a jsou oboustranně porostlé drobnými chloupky a jsou také drsné.

Rostlina kvete od jara do podzimu hroznovitými kvítky, jejichž lodyha vychází z paždí horních listů. Květy jsou fialové, přecházejí do ružové až purpurové barvy, řidčeji jsou žlutobílé, nazeleňalé. Podoba jí se zvonkům — jejich koruna je baňkovitá — a proto je nemohou opylovat včely, ale jen čmeláci.

Kořen je černý, na řezu bílý, jakoby mramorovaný. Dosahuje v humózních půdách délky až 40 cm, ale je křehký a většinou se ho nepodaří vydobýt celý. Lodyha přechází v silný, valcovitý oděnek délky několik centimetrů, který se dále větví v silné kořeny.

Pěstování kostiválu není náročné. Lze ho množit semeny, ale pák rostlina kvete až po několika letech. Výhradně se pro pěstování

vaní v kulturách množí koreňovými řízkami, nebo pomocí puku. Ty se do půdy dávají na podzim, nebo na jaře. Vhodné je předpěstovat rostlinky z puku zasazených na podzim do kontejneru nebo do truhlíku a jeho ponechání přes zimu na bezmrazém místě. Na jaře dáme truhlík do skleníku nebo do pařeniště a má-li rostlina 2–3 listy, vysadíme ji na zakladanou plantáž.

Kosti val vyžaduje vlhké humózní půdy s velkým obsahem dusíku.

Pro léčivé účely se užívá koreň, méně nať. Koreň je dobýván na jaře, častěji na podzim. Po důkladném omytí se silnější kořeny podélně rozříznou a usuší při umělém teple. Také je možné před sušením koreň nastrouhat. Nejlepší a nejúčinnější je koreň čerstvý. Pro pozdější dobu užití je možné zásobu kořene uložit v písku, nebo ho pěstovat na vhodném místě.

Dobře usušený a uložený koreň udrží své léčivé vlastnosti 3 až 4 roky.

Koreň kostiválu se užívá vně i vnitřně. Je vhodný při léčbě poranění kostí (zlomeninách), poranění tkání, šlach, při otocích, hnisavých ranách i při léčení pooperačního stavu. Také se užívá při léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů, při zánětech v ústní dutině, krvácení dásní, paradentóze, zánětu tkání, které jsou oporou zubu, při zápalech dýchacích cest. Při pokusech se prokázaly protinádorové účinky.

Vně je možné kostival použít ve formě mastí a alkoholových extraktů proti opuchlinám, vředům, zápalům, hnisavým ranám, proti bolestem kloubů, proti hemeroidům a proti bérčovým vředům. Také pomáhá při svalových zánětech a zánětech pouzder šlach.

Vnitřně je třeba kostival užívat omezeně, jen v nutných případech léčení. Při delším užívání působí kostival toxicky a to nejvíce na játra. V poslední době je vedena kampaň proti vnitřnímu užívání kostiválu, neboť obsahuje kancerogenní alkaloidy. Stálo by zato zjistit, jaké množství kostiválu je nebezpečné pro zdraví v porovnání s podobnými kancerogenními látkami, které jsou obsaženy v běžné stravě — např. PCB — polychlorované bifenylly.



Kostival lékařský (*Symphytum officinalis*)

## MARÍ LIST (*Chrysanthemum balsamita*)

V minulosti pestovaná, uznávaná léčivá a koreninová bylina. Dnes je zapomenutá a málo užívaná.

Domovem je v evropském Středomoří a v jihozápadní Asii. Na americký kontinent byl přenesen v dobách kolonizace. U nás se pěstuje v teplejších oblastech na chráněných místech, kde dobře prezimuje.

Marí list (jinak kopretina marí list) roste v trsech a je na stanovišti vytrvalý. V trsu nejdříve vyrůstají světlezelené, řapíkaté listy, tvarem připomínající široký hrot kopí. Kvetní stvoly jsou vzpřímené, bohaté se vetví a dosahují výšky kolem stopadesáti centimetru. Nevýrazné květy máji terče asi pět milimetru v průměru, jsou žluté barvy, bez zřetelných kvetních lístku.

Zatím se nepodařilo z balsamity sklídit klíčivá semena, buď u nás nedozrávají, nebo ké klíčení potřebují speciální podmínky.

Drogou jsou listy vyrůstající z trsu nebo že spodní části stvolu. XJroda listů se zvýší a zkvalitní, jakmile vystrihneme stvoly (ty je pák možné použít jako listy). Sklizeň listů se provádí od června až do podzimu.

Marí list je silné aromatická rostlina a proto ji rychle sušíme ve stínu v proudícím vzduchu. Droga se uschovává ve tme v uzavřených nádobách bez přístupu vzduchu.

Přestože je usušená droga poněkud aromatičtější než utrhnutá rostlina, špatným skladováním rychle ztrácí koreněné aróma.

Suché listy balsamity můžeme přidávat do skříní mezi prádlo pro desinfekci a provonění spolu s jinými bylinami (levandule, brotan, dobromysl).

Pěstování mařího listu není náročné. Trsy se udržují na bezplevelném záhonu. Vždy na podzim se stonky odříznou asi deset centimetru nad zemí. Nejlepší stanoviště je na slunci, v závetří v kypré půdě. Při přísuších můžeme trsy zalévat.

Množit rostlinu je možné po celé vegetační období delením trsu.

Je-li rostlina na dobrém stanovišti vhodné Živena, vyroste stvol do výšky až ké dvěma metrum a pod váhou rozvětvených kvetních stonku poléhá. Pák dále rostou listy ve střední i dolní části stonku směrem vzhůru a hlavní stonek se očitá ve stínu, blízko zeme, kde je i vyšší vlhkost. Na bočních stoncích, které nesou listy a nemá j í květy, se objevují malé, bílé výrůstky — zárodky příštích koreňu. Na podzim tyto řízky odlomíme, či odstrihneme a zasadíme do truhlíku. Ten pote uložíme na bezmrazém, světlém místě a přeš zimu zaléváme tak, aby zemina nevyschla. Na jaré — concern kvetná, v červnu — vysadíme sazenice na záhon.

Ďalší možnosti množení balsamity je příhrnutí polehlých stvolu zeminou tak, aby listy budoucích sazenic nebyly příhrnuté. V nasledujícím roce se pák zakorenené sazenice presadí.

Kopretinu marí list kromé léčení užíváme jako aromatické korení do šalátu, polévek, pod pečené máso, do uzenin a také k zvýraznění chuti pečiva. Zásadou je dávkování této silné aromatické koreniny — dávkujeme podobné jako muškátový květ či zázvor — „na špičku nože“. Dříve byla balsamita součástí rostlinných komponentu přidávaných do piva.

Listy a nať Ize přidávat do koupelí.

Po léčebné stránce marí list povzbuzuje činnost žlučníku, jater, podporuje trávení. Působí proti nadýmání, křečím, proti kašli i zápalům průdušek, má uklidňující účinek.

Rozdrcené čerstvé listy léčí menší povrchové rany, narazená místa s otoky, modřiny a otekliny po žihadlech včel nebo voš.

K vnitřnímu užití se připravuje z mařího listu nálev. Dávka na špičku nože (ste j ne je množství suché nebo čerstvé rostliny) se namočí do studené vody a vzápětí zaleje vrelou vodou a nechá se čtvrt hodiny luhovat. Celkové množství vody na jednu dávku je



kolem 3 dcl. Užívá se 3X denně po dobu 7 až 10 dnu, pák je treba na stejňou dobu užívání přerušit. Každá dávka se musí připravit tesně pred užitím.

Marí list múze byt součástí „polštáfku pro dobré spaní“.



Marí list (*Chrysanthemum balsamita*)

## MEDVEDICE LÉKAŘSKÁ (léčivá), *Arctostaphylos uva-ursi*

Medvedice roste v pohorích mírného pásma na okrajích lesu v borůvčí, v řídkých lesích, na horských loukách, v místech, kde rostou jalovce. Má rada suché a písčité pudy, ale roste i na vřeso-višťích a rašelinných vrchovištích.

Je to stálezelený nízký keřík s plazivými, dřevnatými vetvičkami. Dosahuje výšky 20 až 30 cm a starší porosty se hustě zapojují. Medvedice je dekorativní keřík a dobře se vyjímá na skalách. Je velmi podobná brusince, na rozdíl od ní má okraje listů mírně zavinuté a jejich spodní část je porostlá malými chloupky. Listy medvedice jsou kožovité, lesklé, na vrchní straně tmavě zelené a na spodu jsou světlejší a žilkované. Keřík medvedice kvete v dubnu až červnu (podlé stanoviště) bílými soudkovitými květy, které jsou ukončené srostlými ružovými plátky. Květy tvoří drobné hrozný s dvěma až deseti kvítky.

Plody jsou červené, moučnaté bobule mírně nasládlé chuti, někdy jsou i nahořklé. Každý plod má pět jednosemenných pecek.

Medvedice se množí vegetativně koreňovými odnožemi, někdy zakoreňují i kmínky. Medvedice se v Čechách a na Moravě vyskytuje jen vzácně, více je jí ve slovenských horách. Na celém území ČSFR je chráněná. Za poškození rostliny je pokuta 350 Kčs.

V experimentální záhradě léčivých rostlin v Brně byla vyšlechtěna odrůda medvedice *Arbuta*, nazvaná podle *arbutinu*, hlavní léčivé složky obsažené v droze. Velkoplošné pestování se zavádí na Slovensku, avšak potřeba drogy medvedice je vysoká, a proto se musí dovážet za devizy se Španělska, SSSR a Balkánu. Velkým devizovým přínosem by bylo samozásobení drogou a její vývoz.

Také vyšlechtěná odrůda se může stát prostředkem pro devizový obchod.

Kultúra medvedice vydrží na stanovišti několik desítek let. Listy po prvních mrazech zčervenají, ale neopadnou; opadávají po dvou letech a jsou střídány novými listy.

Drogou je list medvedice. Výzkumem byl zjištěn stejný obsah účinných látek i ve vetvičkách. To usnadní sklizení a usušení.

Původně se listy trhaly přímo z keříku, nebo se zdrhávaly ze suchých větviček. Sklizeň je nejlépe výhodnější na podzim koncem září, až do poloviny října. Pak ale vznikají problémy se sušením. Na podzim se bylina už nedá sušit na slunci a je nutné použít umělého tepla v sušárně +40—50 °C. Suché listy mají trpkou, horkou chuť a nemají specifickou vůni. Léčivé účinky se při vhodném skladování zachovávají několik let.

Podobné léčivé vlastnosti jako jsou u medvedice má brusinka obecná — obsah látek je přibližně poloviční.

Droga medvedice je převážně užívána při zánětech močových cest, ledvinových pánví, močového měchýře. Léčení medvedicí nepatří do rukou laikovi, neboť při některých nemocech ledvin se s rostlinnou léčbou nevystačí a nedostatečné léčení pak vede k těžkým následným poruchám činnosti ledvin.

Medvedice má močopudný a desinfekční účinek na močové cesty, užívá se při ledvinových kamenech a písku, při žlučových kamenech, při cukrovce, proti revmatickým bolestem, při bronchiálním astmatu, proti průjmům, k léčení zažívacích poruch a k léčení adenomu prostaty.

Zevně se výluh užívá k obkladům při vředech a hnisajících ranách.

Před použitím se droga rozdrťí, neboť se nerozdrcené listy špatně luhují. Dvě kávové lžičky drcené medvedice se za studena vyluhují ve čtvrt až půl litru vody po dobu 12 i více hodin. Užívá se vlašný výluh, 2 polévkové lžice asi 4X za den. Studeným výluhem se získají téměř všechny účinné látky. Odvar je nevhodný, v něm se vyluhují třísloviny, které vyvolávají nevolnost, zvracení a zácpu. Moč se při užívání medvedice barví do zelena. Do výluhu

medvedice se přidává zaživací sóda (na špičku nože), a to proto, aby moč byla zásaditá a tím se projevil desinfekční účinek medvedice (alkalická moč je známkou zánětlivého procesu). Pokud zánětlivé onemocnění neprobíhá, vylučuje se arbutin nezmenený močí z těla a neštěpí se.

Jestliže zánět léčený medvedicí trvá dále i po týdnu užívání výluhu, je nutné se obrátit na lékaře. Droga není vhodná pro děti, těhotné ženy a pro nemocné žaludečním a dvanácterníkovým vředem.

Dlouhodobé užívání a vyšší dávkování medvedice jsou nebezpečné, zejména pro činnost jater a pro trávicí ústrojí.

Medvedice je součástí urologického čaje *Species urologicae* Planta.

Medvedice stále mizí s kácením lesu a zmenami druhů porostů a je proto nutné pro její zachování tuto zajímavou rostlinu pěstovat.



Medvedice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*)

## MEDVĚDÍ CESNEK (*Allium ursinum*)

Medvědí česnek se se svými kopinatými listy velmi podobá konvalince, ale zámena je téměř vyloučena. Konvalinka vyrůstá nejméně o měsíc později než medvědí česnek, který má silnou česnekovou vůni jak na stanovišti, tak při trhaní a zpracování.

Medvědí česnek vyrůstá ve světlých lužních lesích v době, kdy stromy teprve začínají pučet. Vytváří souvislé kobercovité porosty mezi stromy a keři vlhkých hájů, listnatých lesů i starých parků. Porost česneku medvědího se z dálky pozná podle typické vůně česnekové silice. Brzy na jaře, koncem března a v dubnu, jsou porosty medvědího česneku světlezelenou ozdobou probouzející se přírody. V místech, kde jsou zachovány původní lužní lesy, se nacházejí souvislé porosty medvědího česneku jako nepřímý doklad staroslovanského osídlení. Tehdy byl česnek pěstován jako korení i jako léčivá rostlina.

Název česnek „medvědí“ dostala rostlina zřejmě proto, že medvědi probuzení ze zimního spánku vyhledávají a konzumují právě tuto ranou jarní zeleninu.

V lehké humózní půdě jsou cibulky česneku v hloubce asi 20 cm. Cibulky připomínají malý podlouhlý stroužek česneku a nevytvářejí palice. Z cibulek vyrůstají na dlouhých řapících kopinaté listy a kvetní stvol. Výška nadzemní části je 20–30 cm i s květem. Medvědí česnek kvete koncem dubna a začátkem května. Bílé kvítky jsou seskupeny do okolíku tvaru polokoule. Po dozrání semen začíná medvědí česnek zatahovat.

Léčivá nať se sbírá před květem — v dubnu. Pokud jsou sbírány celé rostliny i s cibulkami, je vhodné cibulky nezpracovávat a za-

sadit je s řapíkem asi 10 cm dlouhým na vhodné vlhké místo blízko potoka nebo mokřiny a do stínu. Tráva by česnek udusila. Tím budeme mít listy česneku v dosahu. Je to důležité proto, že česnek medvědí se užívá jako čerstvý nebo v extraktu. Suché listy nemají požadované účinky. Cibulky je možné sázet do kvetináče nebo truhlíku a tím česnek rychlit.

Vlastnosti medvědího česneku jsou podobné jako u česneku kuchynského, jen léčivé působení má medvědí česnek podstatně výraznější.

Mladé listy česneku medvědího jsou první jarní zeleninou. Syrové, na drobno nakrájené, se dávají na chléb, do polévek, jako posypky k různým pokrmům a spolu s natí petržele, pažitky a kerblíku do různých salátů.

Jako česnek kuchynský, tak česnek medvědí má protisklerotické a protibakteriální účinky a může sloužit proti virózám. Upravuje střevní peristaltiku, působí příznivě proti průjmům, proti škrkavkám a proti hlístům. Užívání medvědího česneku je prostředkem pomáhajícím při látkové výměně, lidově řečeno k čištění krve. Přitom pomáhá proti různým vyrážkám a lisejím. Působí kladně při poruchách trávení, působí příznivě na střevní systém. Užívání česneku medvědího brání vápenatění cév, snižuje vysoký krevní tlak a pomáhá při odhlehování.

Extrakt z česneku medvědího se vyrábí z nakrájených listů, které se nechají v teple vyluhovat v 30% alkoholu. Užívá se dvakrát jednu kávovou lžičku extraktu denně.

Medvědí česnek čeká na své znovuobjevení jako zeelenina i jako léčivá rostlina.

Dostupná literatura neuvádí žádné vedlejší účinky. Přesto je vhodné užívat medvědí česnek formou tinktury v léčebné kúře, a to s přestávkami v užívání.

## OMAN PRAVÝ (*Inula helenium*)

Původní oblastí výskytu omanu je jihovýchod Evropy a subtropická část střední a západní Asie i Ameriky. Odtud se rozšířil do ostatních oblastí Evropy a Asie.

Byl pěstován nejprve jako zelenina, později jako léčivá rostlina. Místy zplaněl, a to zejména kolem větších sídelních center. Dnes divoce roste na vlhkých místech kolem lesu v polostínu, ale nemá rád trvalé zamokření.

Pro léčivé účely se oman pravý pestuje v kultúře prakticky po celém světě. U nás je povolena odrůda Goliáš. Oman je také pěstován jako trvalka v soliterách pro okrasu. Víceletá rostlina může v dobrých podmínkách dosáhnout výšky 2,5 až 3 m.

Oman má rovný stonek, jež se v horní části vetví, na konci každé větévky je žlutý kvet, který vzdáleně připomíná kopretinu. Kvety mohou mít průměr až deset centimetru. Oman kvete v červenci až srpnu. Z tlustého, valcovitého oddenku, dlouhého až deset centimetru, vyrůstají kořeny.

V prvním roce pěstování většinou vyrůstají jen velké, přízemní listy. U omanu jsou listy světle zelené, na rubu plstnaté. Stonek i listy jsou drsné.

Pro pěstování omanu je vhodná vzdušná, humózní půda, kterou v průběhu vegetace kypríme a zbavujeme plevelu.

Oman je možné množit semeny nebo kořennými puky. Semena se vysévají v chladnějších oblastech na podzim, v teplejších na jaře. Pozemek mezi radky se kyprí a udržuje bez plevelu, aby se mladé rostliny neudusily. Na podzim se sazenice rozsazují do řádků asi 50 cm od sebe, v radku jsou sazenice 20–30 cm vzdá-

lené. V následujícím roce na podzim se pak sklízí oddenky s kořeny.

Pěstování omanu z puku je o rok kratší a vhodnější pro menší kultúry na záhradkách. To ale musíme mít nějaké oddenky z předchozí sklizně. Po jejich dobytí z pudy si odrežeme puky a hned je zasadíme do truhlíku, bedýnky a podobné, kterou umístíme na bezmrazém a sušším místě, třeba v suchém sklepe, a občas zalijeme. Ve vlhkém sklepe by se do pudy dostala plíseň a puky by zničila. Brzy na jaře je možné dát puky do skleníku nebo pařeniště. Jakmile mají dva nebo tři listy, vysazují se na záhon. Je-li sucho, je třeba sazenice zalévat. Kořen se má sklízet na podzim nebo v druhém roce. Už v prvním roce některé sazenice vzejdou do kvetu — jsou to ty, které vyrostly z hlavního květního puku. Jestliže chceme mít silné kořeny, kvety ostriháme, nebo je olámeme. Starší oddenky dřevnatí.

Po vyrytí oddenky dobře umyjeme, rozřízneme a usušíme. Nejvhodnější je umělé teplo do 40 °C. Droga pak v suchu a temnu vydrží až 3 roky a zachová si léčivý účinek.

Jako drogu můžeme užít i listy. Ty sklízíme před kvetením rostliny.

Kořen omanu je užíván k léčení zánětů horních cest dýchacích, kašle, chrapotu, zánětů průdušek, zánětů střev, žalúdka, dobře chrání sliznice. Pomáhá při zánětech močových cest, při ledvinových potížích, léčí některé jaterní a žlučnickové choroby, podporuje chuť k jídlu. Užívá se pro zlepšení látkové výměny, tedy k pomocnému léčení cukrovky, a také proti parazitům.

Listy jsou jako zapar užívané pro zlepšení odkašlávání. Výluh z oddenku, kořeňu i nati se užívá k léčení ekzému, vyrážek, lišejů nebo k hojení menších rán.

Oman nemá vedlejší účinky, jen při předávkování se projevují závratě až zvracení.

K přípravě výluhu uijeme jednu polévkovou lžičku suchého kořene a sparíme ho půl litrem vřelé vody. Po 20–30 minutách se zapar přecedí a užívá se 2–3X denně po třech lžičkách, nejlépe před jídlem.

Z omanu se dá vyrobit vyluh v bílém víne. To se oman roze-  
mele a nechá se ve víne luhovat 6 až 8 dní. Po přecezení je vyluh  
užíván 3X za deň 2 až 3 malé lžičky. Z vína a omanu je možné  
připravit i odvar.

Jako z většiny koreňu, tak i z omanu se připravuje 50procentní  
alkoholový extrakt. Užívá se po čajových lžičkách.



Oman pravý (*Inula helenium*)

## OSTROPESTFEC MARIÁNSKY (*Silybum marianum*)

Jedním z mala rostlin, které působí přímo na bunky jater a zlepšuje jejich činnost, je ostropestfec mariánský a artyčok. Obe rostliny jsou si blízké, patří mezi astrovité. Ostropestfec je původem ze subtropického pásma a v něm roste takřka po celé zeměkouli. U nás je v přírodě ojedinelý a vzácný. Celá rostlina se podobá bodláku. Listy jsou světle zelené, vykrajované, na konečcích zašpičatělé do ostnu. Májí na sobě zvláštní belavou kresbu a připomínají jakoby byly posypané moukou. Kvet je barvou podobný leuzei, je purpurové fialový. Ostropestfec je vysoký kolem jednoho metru.

Nejlépe se ostropestfec pestuje ve výživné záhradní půdě, dobře obděláné a zkulturnované. Vyhovují mu slunečné, před větry chránené polohy. Semena je možné vysévat až na jaré přímo do půdy, nebo ostropestfec množíme pomoci koreňových řízků.

Výhodné je rostliny ostropestfence předpěstovat a vysazovat silné sazenice (podobné se pestuje artyčok). Semena musí být dobře vyzrálá a pák bez problému vzcházejí. U artyčoku je klíčivost semen několik let, ale vzcházejí hůře než u ostropestfence.

Kořeny se sbírají na podzim nebo na jaré, listy a nať v době kvetu. Později májí menší množství účinných látek, pro které jsou sbírány. Kvetní úbory je nutné odříznout tesně před dozráním a dosušit.

K léčení je možné užít jak nadzemní část rostliny, tak i koreň, avšak nejznámější je užití semen. Ta se získávají i z hlavic ostropestfence vymláčením po jejich usušení. Pokud se mláčení hlavic

provádí po domácku, je nutné chránit ruce před rozedřením a rozpícháním.

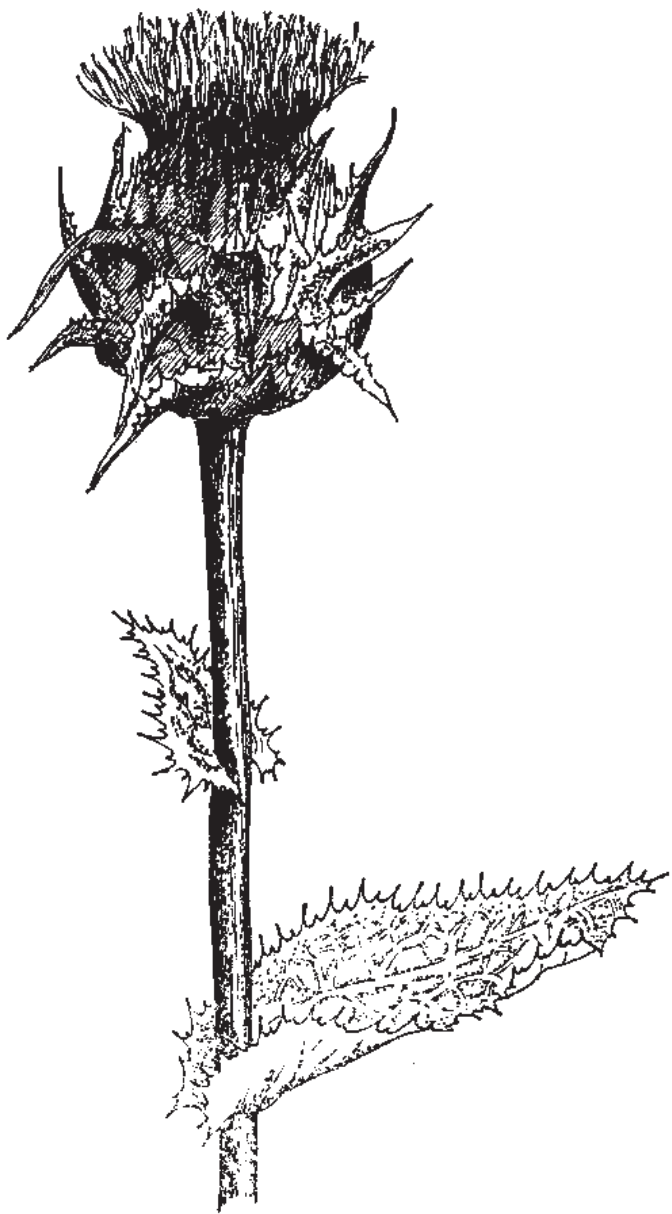
Ostropestfec je užíván při léčbě chorob jater a žlučníku. Podporuje vylučování žluči, pomáhá při žlučových kamencích, při zánětu jater. Zejména u jater je užití semen ostropestfence důležité, protože zde léčebná kúra působí regeneraci jaterních buněk, léčí přetučnění jater. Vysoký obsah tukových látek v krvi patří k hlavním příčinám infarktu a aterosklerózy. Ostropestfec dokonce léčí poškození jater alkoholiků, samozřejmě při dodržení lékařsky sestaveného režimu výživy.

Zevně je možné ostropestfec použít jako koupel proti bérčovým vředům a křečovým žilám.

Semeno ostropestfence se užívá jako prášek nebo drcené v nálevu. Účinnou látkou je silymarin, který je v oplodí ostropestfence. K jeho vyluhování je potřeba poměrně dlouhá doba, zřejmě nestačí spření ani odvar.

Z nate nebo z korene se připravuje alkoholový extrakt.

Prakticky stejný účinek jako ostropestfec má artyčok (*Cynara scolymus*, *Cynara cardunculus*), který je v jižních zemích užíván jako zelenina k vychucení jidei. K léčení se užívá nať a koreň. Artyčok snižuje hladinu cholesterolu v krvi, působí proti cukrovce. Extrakty z artyčoku jsou také užívány v léčebné kosmetice do pleťových vůd a krému.



Ostropěfēc mariánský (*Silybum marianum*)

## ZAJÍMAVÉ CIZÍ ROSTLINY



## BELAMCANDA CHINENSIS

Není rostlinou, která by u nás rostla a byla dostatečně známa. Dostala se k nám z východní Asie, kde je popisovaná ve starých čínských a mongolských lékopisech.

Kromé léčivých vlastností je belamcanda dekorační květem i habitejn. Listy se podobá našemu kosatci či gladiole. Ze staršího oddenku vyrůstá několik vějířů, šavlovitých listů. Roviny vějířů spolu s víraji různé uhly, takže efektně člení prostor.

Z vějíře listů vyrůstá stvol. Samotné listy působí dojmem, že jsou dvojité, na spodní straně srostlé. Z horní části listu vyrůstá stvol s květy. U starší nebo kvetoucí rostliny vyrůstá jí tři dale listy že stonku vlevo a vpravo, stále v jedné rovine.

U vrcholu stonku z každého listu vyrůstá boční stonek, který se dále vetví. Květy jsou žlutooranžové, purpurové tečkované. Májí zvláštní tvar, vzdálené připomínají motýlokveté rostliny (pred květem), později tygrované lilie.

Belamcanda pomerné rychle odkvétá, ale dorůstají nové květy na bočních stoncích. Kvet je prostorové členěn a dosahuje velikosti 3 až 4 centimetru.

Semena jsou uložena v tobolce asi pětcentimetrové. Ta obsahuje 30 až 40 semen — černých kuliček průměru asi dva milimetry.

V dobrých podmínkách je rostlina vysoká 1 až 1,5 metru.

V našich podmínkách se belamcandé darí v lehčích humózních půdách. Dobře prezimuje, pokud je zakrytá listím nebo chvojím.

Pri sázení je vhodné dát na dno jamky písek nebo drť jako spodní drenáž, jinak pri delším zamokření rostlina hyne. Ale zrovna tak jako přemokření, nesnáší letní přísušky a je třeba jí

zalévat. Pák se odmení mohutným vzrústem i nasazením kvetú.

Belamcandu je možné pěstovat že semen i z oddenkú.

Semena se vysévají asi v únoru do truhlíkú. Rostlina je nejchoulostivější po vyklíčení, je náchylná k plísním. Pozde j i, kdy má belamcanda několik listú, se presadí do malých kvetináču nebo do pohárkú od jogurtu. Na dne by mélo byt trochu písku.

Na záhony se sazenice vysazují po mrazech v kvetnú. Dobre ošetrované sazenice nasadí na podzim na kvet, ale semena zatím nedozrají.

Klíčivost semen belamcandy je rúzná, zřejmé záleží na vyzrání semen. Vysévat se múže i na podzim na záhon a ten zákryt. Tady se musí počítat s eventuálním menším úspéchem v klíčovosti a rostliny jscu menšího vzrústu.

Z oddenkú belamcandu množíme na podzim do truhlíkú, které necháme ve svetlé, nevytápéné místnosti. Je treba zabránit vyšší vlhkosti a plesnivění zeminy v truhlíkú.

Léčivou částí belamcandy je oddenek a list. Oddenek je možné užít přímo syrový, nebo ho louhovat v 30% alkoholu.

List se užívá přímo — z rostliny odstihneme několik centimetru listu a ten se rozžvýká. Za chvíli po zvykaní je v ústech a v krku cítit páčivé pálení; to trvá hodinu až hodinu a půl.

List belamcandy se velmi špatné suší, rychle zhnedne, a proto je nutné ho sušit rychle umelým teplem. Otázkou je, zdá si po usušení ponecháva své léčivé vlastnosti.

Belamcanda léčí záněty v ústech, v krku, léčí průdušky a užívá se proti angínám.

Literatúra uvádí léčivý účinek belamcandy na hlasivky, na krční mandle a dále její působení proti nadýmání a jako močopudný prostředek.

Naše oficiální literatúra zatím o belamcandé nepojednává.



*Belamcanda chinensis*

## BLAHOVICNIK, eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Eukalypty jsou domovem v Austrálii a na přilehlých ostrovech. Dnes jsou pro svou hodnotu vysazovány prakticky v celém subtropickém pásmu a v části tropického pásu.

Vzrostlé stromy dosahují výšky až 100 metru, mají rovný, hladký kmeň. Mladé rostliny mají vstřícné, kožovité, světlezelené listy, přisedlé ke stonku čtverhranného průřezu. Listy na starším stromku jsou střídané s řapíkem a tvarem připomínají listy naší vrbky, jenže dosahují délky 20 až 30 centimetru. Blahovičnický nenastavují slunci plochu listu jako většina rostlin, ale sklánějí se tak, aby na ne dopadlo čo nejméně slunečního záření. Pák je pod eukalypty jen málo stínu.

Listy blahovičnickú se živí pomalý, vačnatý medvídek koala. Neprijíma zadnou jinou potravu, a proto se špatné chová v zoologických záhradách. Koalovi hrozí vyhynutí; stojí za úvahu, zdá by se nedaly eukalypty pěstovat ve sklenících, nebo vyzkoušet různé druhy, zdá by byly odolné v drsnějších podmínkách.

Stromy blahovičnickú kvetou červene nebo žluté.

Plody eukalyptu s množstvím semínek připomínají naše žaludy.

Ve všech částech stromu je množství silic. Při dotyku intenzivně voní po kafru. Vúné eukalyptu odpuzuje hmyz, že j mena komáry.

Eukalyptus potrebuje ke svému růstu velké množství vody a je proto využíván k vysoušení bažin a k zahánění komárů, kteří jsou nositeli tropických nemocí. Stromy korení do hloubky až třiceti metru.

Drevo je cennou surovinou — nazýva se železným dřevem. Je,

tvrdé, odoláva hnilobe. Eukalyptové drevo je známe pod nazvem mahagón, ktereho je také několik druhů.

U nás se dá eukalyptus pěstovat v omezených podmínkách že sernen. V botanických záhradách, kde má více místa i lepší podmínky k růstu, může dát eukalyptus i semena.

Při pěstování v domácnostech se semena nepodarí vypěstovat, protože strom kvete v paždí starších listů, ale v té době už má takové rozmery, že se nevejde do běžné místnosti.

Blahovičnick můžeme pěstovat ve větším kvetináči. Na zřetel se musí brát to, že velice rychle roste; za rok může mít přírůstek i tři metry.

V kvetnú, po mrazech, nádobu s eukalyptem vynesenie ven na chránené místo k nějaké zídce. Větší stromek se musí přivázat, aby ho vítr nepřevrátil. Pod nádobou musí být velká miska na vodu. V parných letních dnech spotřebuje dvouletý eukalyptus až 8 litru vody za deň. Zemina v nádobě musí být stále vlhká.

U nás na podzim eukalyptus částečně opadáva, přestože je ve své domovine stálezelený strom. Po prenesení do místnosti a stálém zalévání znovu obrazí. Přes zimu potrebuje svetlé místo ve vytápěné místnosti. Bez rezu se dá pěstovat do dvou let po vysazení — podle místnosti ve které je umístěn přes zimu a jejich rozmeru.

V místech, kde porosty blahovičnickú zdomácněly, se přizpůsobily podmínkám. Některé druhy snesou mráz a sníh, jiné vysoké tropické teploty.

Známy je eukalyptový olej, který se z listů získava destilací. Je užit jako součást některých prášku (Stopangin) a mastí, proti bronchitíde, rýme, různým zápalům, astmatu a revmatickým bolestem.

Jako drogu je možné užít listy eukalyptu při léčení astmatu, bronchitídy, zápalu hrtanu, fiádové se sparí 1, až 2 gramy drogy na 1 decilitr vody. Denné je možné užít až 3 dcl ve dvou dávkách. Predávkovaní škodí sliznicím a srdci. Eukalypty obsahují v mladých listech menší množství omamných látek.

Pěstování eukalyptu v místnosti má své výhody. Vlhčí se vzduch

a odparování silic léčí záněty horních cest dýchacích i astma. Uvolňuje se také ozón. Při dotyku eukalyptus ostré vůní.

K inhalacím je třeba vhodit několik listů do vroucí vody.

Také v kosmetice má eukalyptus své místo. Je součástí šampónu, mýdel, zubních pást a různých masážních krémů.

### ŠIŠÁK BAJKALSKÝ (*Scutellaria baicalensis* Georgi)

Prudký rozvoj a uvolnění alternativní medicíny, zejména fyto-terapie, také zaznamenal příliv informací a nových rostlin z ciziny.

Největší zájem je o rostliny asijské, o stimulatory, rostoucí na Dálném východě i v Indii. Také farmacie se o tyto rostliny zajímá a rozborů přináší stále nové poznatky. Je nadeje, že se stimulatory využijí k pomocné léčbě rakoviny a imunitního systému.

Mezi nové poznané rostliny z Asie patří i šišák bajkalský. Je to vytrvalá rostlina, dorůstá výšky kolem půl metru a kvete nádhernými tmavě modrými květy. Zatím se při pěstování jevil jako dvouletka.

K léčebným účelům se užívá nať i koreň. Zatím se využívá k léčení srdečních chorob, v dermatologii, při léčení vysokého tlaku, k snižování hladiny cholesterolu v krvi, proti revmatismu, k léčení pohnětlivých stavů a proti zánětům.

Připravuje se jako tinktura nebo alkoholový extrakt, k užití se ředí. Toxicita šišáku nebyla zaznamenána. Bude třeba tuto zajímavou a dekorativní rostlinu namnožit.

# AFRODISIÁKA

JSOU NUTNÁ?

## AFRODISIACA — áno, či ne?

Ve společnosti, kde klesají morální hodnoty, úcta mezi lidmi je mizivá, se vyskytují neduhy, dříve nepoznané. Konzumní způsob života, shon, nerváky, stressy v zaměstnání a v rodině nikomu nepřidají klidu.

Stále více mužů středního věku shání povzbuzovací prostředky, aby mohli dokázat svým manželkám či milenkám svou mužnou sílu. Je otázkou, zdá vyhledávání medikamentu je tou správnou cestou a kdy je použít a kdy ne.

Při mužské neplodnosti (impotentia generandi) nedojde při správném ztopoření pyje k oplození. Příčin může být několik — mohou být ucpané semenné vývody po úrazech, po nemocech, nebo je základem psychická porucha (neurastenie, odpor k žene). Často je neplodnost přičítaná žene, přestože příčinou může být muž, který prodělal pohlavní choroby (kapavka, syfilis), po zánětech nadvarlat. Většinou si této poruchy není muž vědom.

Pokud sperma nemá zárodky, je možná chirurgická léčba za předpokladu, že jsou ucpané kanálky ve varlatech a nadvarlatech.

Také při psychických poruchách je potřebná a nutná odborná léčba.

Pohlavní neschopnost u muže (Impotentia coeundi) je nemoc, při které není muž schopen buď trvalé nebo krátkodobé mít pohlavní styk s ženou. Starutím organismu klesá schopnost imunitního systému vzdorovat nemocem, ale také klesá mužská potence, i když je žádostivost zachovaná. Příčinou mohou být nemoci (arterioskleróza, nádory, otylost, cukrovka, záněty ledvin, pohlavní choroby, neurastenie, různé otravy). Také pohlavní výstřednosti, ne-

úměrné a časté střídání partnerů pro pohlavní styk vedou k pohlavní neschopnosti. Množství mužů se pozoruje a po sebemenším selhání, které může podpořit i partnerka, prožívají úzkostné stavy, přemýšlejí, morí se a trápí se myšlenkami o svém vztahu k partnerce. Někdy tyto stavy dospějí až k sebevražedným pokusům. Právě tito lidé by se neměli trápit, ale rozumné hledat příčinu svého stavu. Tou může být i duševní přepětí a přepracování.

Zvláštní skupinou pohlavního selhání jsou alkoholici — ti mají už dvě příčiny rozpadu partnerského vztahu — vnější projevy alkoholismu a pohlavní selhání.

Širokou skupinou selhání jsou psychické příčiny (domácí neshody, strach, různé negativní zkušenosti, obavy z AIDS) a patří zase do rukou odborníků v oborech sexuologie a psychologie.

Léčba je určena podle příčiny, může být chirurgická a psychologická. Hodně záleží na okolí, kdy nemocný nesmí o svém stavu zádumčivě přemítat, musí sportovat, vycházet do společnosti (slušné), mít nějakého koníčka a hlavně se stravoval přirozenou stravou se základem ovoce a zeleniny. Může užívat silici léky (železo), rostlinné stimulanty. Že zeleniny jsou vhodné — hlávkový šalát, špenát, rajská jablíčka, mrkev, cibule, zeleninová paprika, vršek bulvy celeru s řapíky listů, petržel křen, česnek.

Z bylin se může užít svízel sířišťový, koriandr semeno, horčice semeno, saturejka, semeno jasami, anýz, fenykl, vrbina, bazalka, levandule, máta a všechny stimulanty.

K zvyšování pohlavního pudu může sloužit i eukalyptus, lanýž, jalovec, šalvěj (i muškátová), kozlík.

Mezi lidmi je zakořeněn názor, že pohlavní pud zvyšují chmelové šišťice — opak je pravdou. Chmelové šišťice (a pivo), semeno kopru, majoránka, kafr jsou tlumící.

Je na nás všech, abychom se nad sebou zamysleli, šli do sebe.

V alternativní medicíně je její disciplínou i etikoterapie, a ta má přímou souvislost s poruchami zdraví jako následkem poruch psychických. Příčinou impotence může být i disharmonické každodenní soužití lidí.

V manželství došlo v naší epose k presunu vlivu i vedoucí síly na

ženy. A to není bez následku. Žena chce být obdivovaná, hýčkána, milovaná, ale zároveň je nekompromisní vládkyní. Hodně manželek se domnívá, že udržet si partnera znamená ho spoutat a přizpůsobit k obrazu svému. Cesta k tomu nevede jen přes její velitelské postavení, ale přes ponižování může v oblasti sexu, kdy se o něm pohrdlivě vyjadřuje a dává mu najevo, jak je slabý. Tak platí o výkonech může v zaměstnání. Prostřednictvím takového chování se má muž vnímat myšlenka „jsi k ničemu, ale ja té berú na milost, beze mne jsi nula“. Slabší povahy se nechají spoutat a neustálým zdůrazňováním odpovědnosti za děti jsou pro ženu „jistí“. Jde v podstatě o srážení sebevědomí za účelem zajistit si muže jen pro sebe a přitom si tato žena není jista sama sebou. Tady může být příčina mužovy pohlavní neschopnosti, ale výtky jí jen prohloubí, muž ztrácí podvědomě o tuto ženu zájem. Může se stát, že i povahově slabý muž narazí na ženu, která ho obdivuje (treba zámerné) jak v zaměstnání, práci, tak v milování, a muž jde za ní. Navenek to vypadá jako rozpad dosud spořádaného manželství.

Rozumná žena dá za všech okolností muži najevo, že mu verí, že ho chápe a i v případě neúspěchu ho neopustí.

V mnohých případech selhávají ženy — bolí mě hlava, jsem utahaná, mám toho dnes dost apod. ..., ale nikdo to nespojuje se selháním. Je samozřejmé, že důvody jsou pádné, jen někdy nepravdivé, ale muž si nemůže dovolit takto k ženě mluvit, aby nebyl zesměšňován, nazván impotentem. Ale to tak stavějí ženy a muži se přizpůsobují.

Každý má právo na výpadek, jak muž, tak žena, a tu musí nastoupit pochopení a ne posmech. Zvláště otevřené srovnání manžela s jinými muži od žen může sice zranit, ale také zničit část jejich vztahu. Takto jednající ženy odrazují manžela a z těch, kteří je mají rádi, dělájí neurotiky.

Mužove by si podobné zacházení neměli připouštět, ale je na nich, zdá se neprovokují — opíjením se, vysedáváním v hospodách, zálety.

Rozmáchem cestovního ruchu se k nám dostávají různé rostliny a přípravky z exotické ciziny. Např. Tribulus terrestris L. abistár,

pák korení z Afriky, z Indie. Je třeba upozornit, že mohou zanechávat následky na psychice, ale také, že dávka s požadovaným účinkem není příliš vzdálená od dávky smrtelné.

Ďaleko nejlepším prostředkem pro harmonický život jsou vyrovnané vztahy mezi lidmi, vhodná životospráva, dostatek pohybu a radost z vykonané práce.

A když už něco zaškřípe, je nejlepší se o problému poradit s odborníkem.

# RAKOVINA

**pomocná přírodní léčba**

**léčba šť'avami**



## RAKOVINA

Na vzniku rakoviny se podílí množství faktorů. Jsou to nečisté ovzduší, voda, nesprávná životospráva, chemické látky, nemoci, které oslabují organismus, snížení imunity organismu, některé druhy záření.

Ve své podstatě jsou nádory shlukem abnormálních tkání, které ztratily kód ke svému vývoji a nekontrolovatelně rostou, vyvíjejí se části buněk a vývoj celé bunky nemá zadnou regulaci. Neléčený nádor proniká do okolních tkání, potlačuje je a může se šířit i do jiných orgánů.

Rádově existuje několik stovek různých nádorů, které se odlišně projevují, diagnostikují a také léčí.

Procenta úmrtnosti na rakovinu rostou hrozně po stovkách. Životní prostředí i kvalita stravy se zhoršila. Nádory už postihují i děti. Nejvíce je rozšířená rakovina plic, že jmena u kuřáků, rakovina tlustého střeva, kůže, žaludku, prostaty, konečníku, u žen dělohy, vaječníku a prsů.

V celém světě byl rakovine vyhlášen boj. Ten, kdo onemocní rakovinou, není beznadějně odsouzen k smrti. Zvláště v počátečních stadiích se dá rakovina vyléčit různými terapiemi — ožarováním, chemicky, chirurgicky a také pomocí alternativní medicíny. Rezervy v léčení rakoviny jsou v jejím včasném rozpoznání, v osvětě mezi lidmi, v sledování rizikových skupin obyvatelstva.

Je velmi smutné, že zdravotnictví nemá prostředky na základní vybavení pro diagnostiku a léčení rakoviny a musí se provádět sbírky. Také nejsou finance na rozsáhlé ekologické projekty jako

prevenci proti rakovine. A pritom jsou schvalovány zájmové finanční projekty víceméně demonstrativní.

Kromé toho, že každý může přispět k ozdravování životního prostředí tím, že se bude chovat k přírodě citlivě — opatrné zacházení s jedy, zodpovědný přístup vedení podniku k zamořování, záleží na každém jedinci, jak bude prevenci proti rakovine provádět — omezení kancerogenních látek ve stravě, kouření, příjmu jedovatých látek — alkoholu a zavedení využití rostlinných stimulatorů.

Zajímavá je skupina rostlinných stimulatorů — adaptogenů. Z takových rostlin se vyrábějí a zkoumají preparáty, které zvyšují obranyschopnost člověka k škodlivým faktorům.

Do skupiny stimulatorů náleží rostliny z východní medicíny, známe po staletí — eleuterokok, klanopraška, žen-šen, rhodiola, arálie a další jako je leuzea, Echinacea purpurea, rakytník, ale i některé naše rostliny — sadec konopáč, puklěfka (islandský mech), měsíček, konopice bledožlutá, kaštan, jmelí, vlašovičnick, černý bez, borůvky, benedykt.

Svet se zajíma o staré dochované recepty a zkoumá je. V různých civilizacích byly tyto recepty užívané před staletími a zjišťuje se téměř shoda v jejich využití kdysi a dnes.

Zajímavý a perspektivní v onkologii je eleuterokok. Výzkumy prokázaly jeho účinek na snížení toxicity cytostatik a zesílení jejich protinádorové a protimetastázové aktivity. Bylo zjištěno, že pacienti se zhoubnými nádory mají sníženou imunitu. Zde je prostor pro užití a výzkum biologických stimulatorů.

V extraktu eleuterokoku byly zjištěny téměř všechny prvky důležité k životu Zn, Mn, Cr, Fe, Cu, Mg, Ge, B, Na, Al, Ba, Ca, P, K. V malých dávkách mikroradioaktivní prvky stimulují i procesy imunologické. Eleuterokok je proti žen-šenu netoxický a jeho účinnost je na výši po celý rok. U žen-šenu ne.

Eleuterokok není lék na rakovinu, ale zvyšuje odolnost organismu proti rakovine a stimuluje ho k boji s chorobou. Zeslabuje škodlivé účinky ožarování pacientů při rentgenoterapii bez snížení hladiny leukocytů. Po užití eleuterokoku se neprojevuje re-

akce na ozáření (bolesti hlavy, zvracení, fyzická slabost), ale dostává se dobrý pocit, dobrá nálada, chuť k jídlu. Při užívání eleuterokoku nebyly pozorovány žádné škodlivé účinky, ani při dlouholetém užívání.

Po celém svete — Japonsku, v SSSR, v USA jsou zkoumány preparáty s protinádorovým účinkem.

V SSSR se zkoumá (názvy jsou přepsány z ruštiny):

RANTARIN	— extrakt z parohu severského jeleňa
SAJTARIN	— extrakt z paroží sajgäka, známy ve starém východním léčitelství
CHALOURANTIN	— extrakt z tuniky ascidie (Halocynthia aurantium)
LENTINAN	— polysacharid z Lentinus edodes
CAGA	— houba z bříz Inonotus obliquus
MUMIJO	— (afghánské) přírodní směs organické i neorganické hmoty, která se vytvoří v puklinách skál, rozpustné ve vode
ŽEN-ŠEN	— působení preparátu vykazuje velké rozdíly v účinnosti.

Z dalších rostlin, které si zaslouží pozornost v protirakovinném bádání jsou:

CODONOPSIS	— C. lanceolata, C. sylvestris Kom., C. ussuriensis Hemsl.
SAUSSUREA	— S. graoilis Maxim., S. Maximowiczii Herd., S. pulchella, Fisch., S. ussuriensis Maxim., S. lappa Čiarke
CNIDIUM	— C. monnieri L.
EPHEDRA	— E. vulgaris L.

Nemoci se poslední dobou stály výborným obchodním artiklem. Prodavači zdraví nabízejí zaručené recepty na vyléčení různých chorob prostřednictvím inzerátu, dopisu a nechávají se platit se

ziskem, který je i tisíci procentní. Pritom se prakticky jedná o zločin proti zdraví, neboť opsané recepty z publikací postrádají doplňující informace, nepočítají se správnou diagnostikou, lékařskou kontrolou a s případnými negativními následky.

Existuje postih těchto pseudoléčitelů, kteří svým nekvalifikovaným přístupem, podmíněným jen hmotným ziskem, způsobí ujmu na zdraví nebo smrt?

Máme demokracii — je postižitelný časopis, noviny nebo jiný sdělovací prostředek, který uvede veřejnost v omyl zveřejněním receptu na zdraví, který nekvalifikované užití, může moc uškodit? Tak například propagované kopřivové kúry mohou mít i neblahé následky, ale upozornění u jejich návodu chybí.

Lidé jsou příliš důvěřiví a jsou nezralí pro léčbu alternativní medicínou. Vynakládá jí velké částky v domnění, že si zdraví koupí od pochybných odborníků, či obchodníků. Ti se nestydí nabízet falešné zboží, zboží s proslulou Ihútou pro účinek, i zboží s pochybným účinkem.

Největším obchodním artiklem je protirakovinná léčba, inzerovaná nezodpovědnými živly. Je to léčení diétou a zeleninovými šťavami. Bez pardonu patří tato léčba pod každodenní kontrolu lékaře. Denně musí lékař měřit krevní tlak. Každodenně se musí provést klyzma, protože malé množství stolice samo neodejde. Kdyby v tele zůstalo, může dojít k autointoxikaci. Takže zmíněná léčba rakoviny šťavami patří na kliniky a do sanatorií, rozhodně ne pro soukromé léčení.

Pro ilustraci uvádím výpis z protirakovinných kúr, založených na zeleninových šťavách. *Záleží* na každém jedinci, aby svým rozumem zaujal postoj a slepě neveril všemu, čo je mu predkladane. Neboť alternativní medicína je založená na možnosti výberu.

Autor (autori) této kúry tvrdí, že rakovina vzniká dlouhodobým působením škodlivin na organismus a pokud je tento stav neléčený, může dojít k jejímu nekontrolovanému vývoji. Omezit je třeba konzumací konzervovaných potravin, přepalovaných tuku, barviv v potravinách, snížit spotřebu masa. Nádor také vzniká dlouholetým působením tlaku na exponované místo, kde není do-

stařečné překrvení a odumírající tkáně se brání čerpaním látek z okolí, tím vzniká novotvar. Pokud je novotvar rozfíznut nebo násilně mačkán, začne metastáze vát. Až sem názor autora. Je-li správný nemohu posoudit.

Autor kúry navrhuje zhoubné nádory léčit zeleninovými šťavami a bylinnými čaji. Uvádí i své úspěchy léčby.

Svou kúru vysvětluje tím, že růst kancerogenních útvarů je podporován přítomností bílkovin, a proto je nutné přísun bílkovin zastavit a to za pomoci kúry ze zeleninových šťav. Organismus ale bílkoviny potřebuje a tedy je odebírá nádorům.

Během rakovinného bujení je narušená výměna minerálních látek v buňkách. Minerální látky ve šťavách mohou tento stav napravit. Musí probíhat vyměšování, aby nedošlo k otravě organismu. K tomu je užíván čaj z kakostu smrdutého, koprníku štětínolistého, šalvěje a měsíčku.

Ké šťave z červené repy se připojuje šťava z mrkve pro karotén, šťava z bulvy celeru pro fosfor a šťava z brambor pro potřebu jater. Kúra se provádí po 42 dní a nesmějí se během ní užívat žádné potraviny kromě uvedených šťav a čaju, ani léky.

Po ukončení kúry se začíná pomalú a lehce stravitelnou stravou (krupičná kaše) i se solením, stále se v malém množství pijí šťavy. Kúra se může opakovat po 14 dnech 3 až 4X do roka.

Podle autora kúra dále pomáhá při artritidě, artróze, odvápnění kostí, potížení s klouby, přičemž zde postačí kúra poloviční, tedy 21 dní.

Šťava se užívá půl litru na deň.

Před zahájením kúry by si člověk měl na ni zvykať vypitím asi čtvrt litru šťavy na deň.

Návod na prípravu zeleninové šťavy:

- 300 g červené repy
- 100 g celeru
- 100 g karotky
- 30 g černe ředkve
- 1 brambor

Zelenina se rozmixuje, přefiltruje a nechá se ustát. Usazenina nesmí ve šťave být. Štava se polyká pomalú. Ééhem kúry múze človek žtřátit 5 až 15 kg Váhy.

Doplňující čaje:

Šalvěj, ový čaj: 1—2 polévkové lžice drogy na půl litru vody, 3 minutý vařit, po odstavení se přidá, špetika. třezalky, maty peprné, meduňky. a luttuje se 10 minút.

Ledvinový čaj: Užívat mak. po třítýdny • • •  
Třítýdenní dávka pro jednu osobu —15 g pčesličky^ 10 g kopřiv, 8 g ťruskavce- 6 g třezálky. Špetkú smési spařít-ťšálkení horké"vody, 10 min^"luh0vát, scedit a liazbytek drogy-Āalít 2 šálky horké vody, 10 min. vařit. Scedit, oba čaje smíchat. Toto mrióž-i ství stačí-na dva dny: ráno rra lacno půl šálku, pred poledhem půl šálku a večer pred spaním pňl šálku. Pít studené, pomalú,

Správné provedení kúry.;

1. Ráno vypít půl šálku ledvinového čaje, pít ponialu po doušcích.
2. O 30 až 60 min. později 1 až 3 šálky teplého Šalvějového éájé s třezalkou, mátou peprnou a niedúňkou, pít p'd doušcích.
3. Opět o 30 až 60 min. polknout malý doušek zeleninových stav.
4. Po 15 až 30 min. znova malý doušek šťav, pokud je na nej cfyif. Mezi tím šalvějový čaj, studený, kolik kdo chce: Čaj bez cukru.
5. V póledne půl šálku ledvinového čaje a také tak pred spaním. Ledvinový čaj pít jen tri týdny.
6. Odpoledne podle potreby několik douškú šťavy, dobre proslinit.
7. Denné šálek kakostového čaje.

Béhem kúry musí byt dostatek činnosti a pohybu kvúli prokrvení.

Aby hladovka nepoškodila organismus, začína se postupne — 4 dny hladovka, měsíc prestávka, 1 týden púst, 2 měsíce prestávka, 3 týdny púst, 3 měsíce prestávka.

Pokud se objevi nejaké problémy svalové, srdeční, musí se kúra přerušit a vzít několik lžiček hroznového cukru.

Autor dále uvádí špecifiká pri zvláštních druzích rakoviny (napr. nádor dutiny ústní,, prsu, délohy, plic, kúže, kostí).

### Vláknina

Vlivem pochybného stravování dochází k prudkému růstu nemocí trávicího ústrojí včetně rakoviny. Jednou z podmínek vzniku rakoviny trávicího traktu je nedostatek vlákniny. To je nestravitelná buničina, jež napomáha střevní peristaltice a čistí trávicí ústrojí a urychluje jeho vyprázdnění. Vláknina je obsažena v ovesných vločkách, v obilných zrnech, V ovoci, v zelenine.

### Propolis

Stimuluje obranyschopnost organismu. Propolis je včelí tmel, který v trávicím traktu, obaluje nádory a tím je múze zastavit.

Propolis se rozpouští v lihú^a užívá se po kapkách v bylinném čaji.

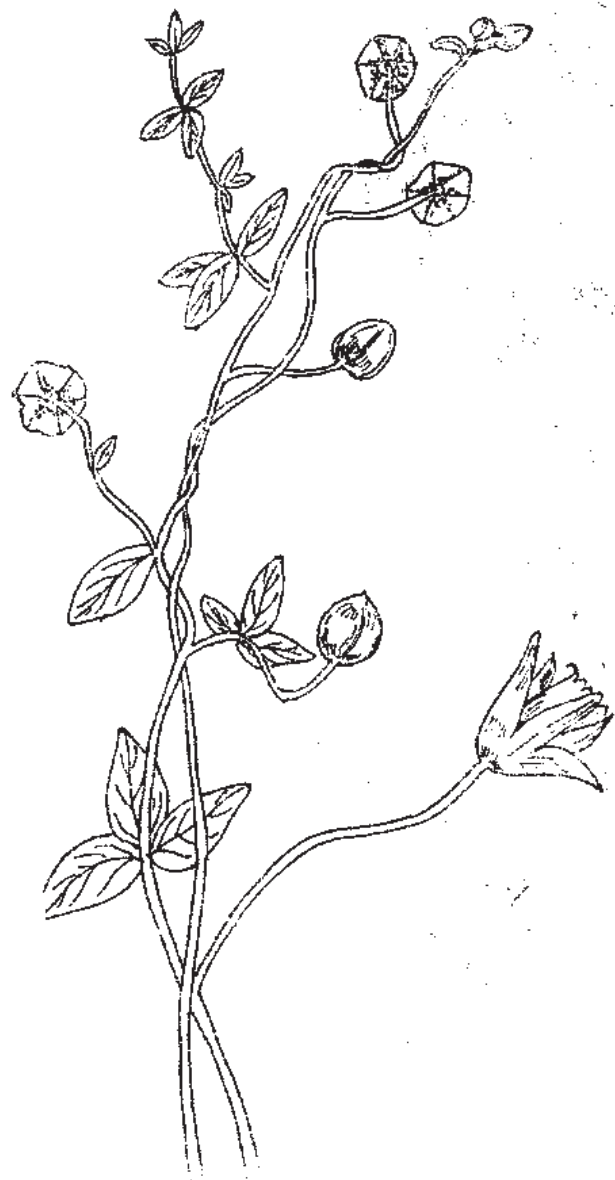
Pred užíváním je treba zjistit, zdá pacient nemá alergie na propolis.



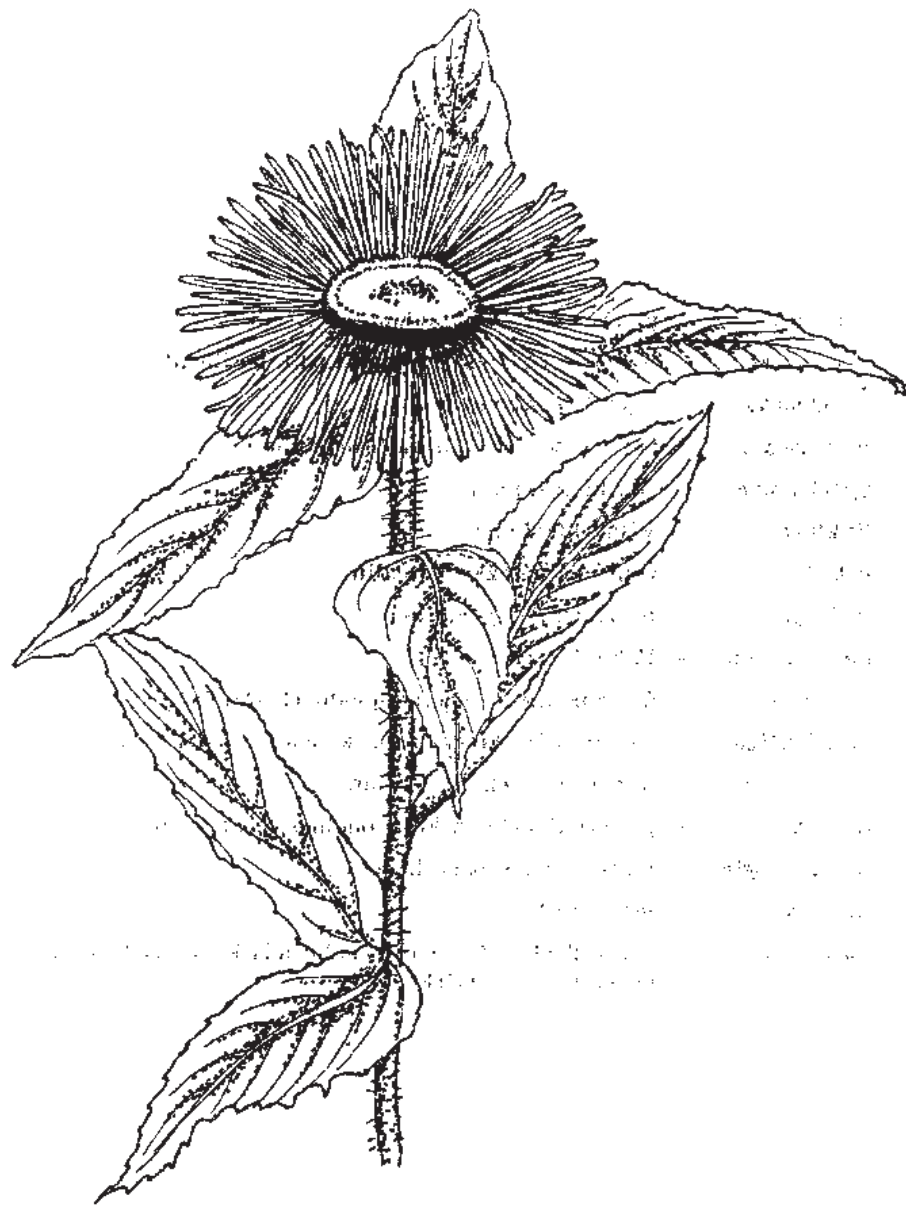
*Saussurea obvallata*  
(Roste na hranici sněhu v Himalájích, je užívána v hinduistických rituálech)



*Saussurea pulchella* Fisch.



*Codonopsis ussuriensis* Hemsl.



*Inula grandiflora* (rozšířená v indickém Bhyundarském údolí)

### Cizí výrazy:

adaptace	— přizpůsobení podmínkám prostředí
stimulovat	— podněcovat, podporovat, dráždit, posilovat
afrodisiaka	— zvyšují pohlavní pud
diuretikum	— zvyšuje vylučování moci ledvinami
gynekologie	— ženské lékařství
tinktúra	— výluh alkoholem
extrakt	— zhustené výtažky z rostlin
tonizující	— povzbuzující, posilující
metabolismus	— látková přeměna
desinfekce	— úmyslné ničení choroboplodných zárodků
paradentóza	— nemoc tkání kolem zubu končící vypadáváním zubů
chemoterapie	— léčení chemickými látkami
imunita	— přirozená nebo získaná odolnost proti nemoci
dermatologie	— nauka o chorobách kůže
toxická	— jedovatost
metastáza	— vznik druhotného chorobného ložiska v určité vzdálenosti od původního ložiska

### Užitá literatura:

1. Atlas cizokrajných rostlin, Mladá, Procházka
2. Atlas léčivých rostlin, Mačku, Krejča
3. Atlas léčivých rostlin a lesných plodů, Kresánek, Krejča
4. Byliny v prevenci I, Zentrich
5. Byliny v prevenci II, Zentrich
- <5. Co je třeba vědět o léčivých rostlinách, Cermák
7. Časopis „Naše léčivé rostliny, naše léčivé rostliny“
8. Kapesní atlas léčivých rostlin, Jirásek, Starý, Severa
9. Knihovna Kvetů
10. Léčivé rostliny z boží zahrady, Treben
11. Léčivé čaje, Janatka
12. Léčivé rostliny I, Neubauer, Klimeš, Černá
13. Léčivé rostliny II, Neubauer, Klimeš, Černá
14. Lékárna na dosah ruky, Andrejev, Barinov
15. Malý atlas léčivých rostlin, Thurzová
16. Moderní léčení rostlinami, Weiss
17. Naše a cizí korení, Kybal
18. Naše rostliny v lékařství, Korbelář, Endris, Krejča
19. Novýje lekarstvjenyje rasténij, Kazachstana, Sinicin
20. Přírodní lékáreň, Pamukov
21. Preklady zahraničních článků
22. Rostliny v kosmetice, Hlava, Starý, Pospíšil
23. Skalka proti revmatismu, Zentrich
24. Slovenský preklad z francouzštiny „Kostihoj ruský“
25. Zelená lékárna, Rubcov
26. Zdraví z boží lékárny, Treben
27. Můj herbář zdraví, Mességué
28. Eleutérokok i drugié biologičeski aktivnyje modifikatory v onkológii
29. Nemoci vnitřní a bylinné léky, MUDr. Novotný

## OBSAH:

Předmluva	1
Úvod	3
<b>Naše stimulatory</b>	
Bazalka pravá	9
Benedykt lékařský	12
Jitrocel kopinatý	15
Levandule lékařská	18
Oves setý	21
Prha arnika	24
Puškvorec obecný	28
Repík lékařský	31
Sporýš lékařský	34
Vachta trojlistá	37
<b>Cizí stimulatory</b>	
Eleuterokok	43
Klanopraška čínska	47
Leuzea	49
Naduť madagaskarská	52
Rhodiola rosea	54
Rudbeckie nachová	57
Zen-šen	60

## Byliny důležité pro zdraví

Léčivé drosery	65
Jestřábina lékařská	70
Kostivál lékařský	73
Marí list	76
Medvedice lékařská	80
Medvědčí česnek	84
Oman pravý	86
Ostropestřec mariánský	90

## Zajímavé cizí rostliny

Belamcanda chinensis	95
Blahovičník	98
Šišák bajkalský	101

<b>Afrodisiaka</b>	103
--------------------	-----

<b>Rakovina</b>	109
-----------------	-----